

coramBAAF
ADOPTION & FOSTERING ACADEMY

ПРИВЯЗАННОСТЬ У РЕБЕНКА

справочник для опекунов
и усыновителей

Джиллиан Скофилд
Мэри Бик



Этот важный текст — не только исчерпывающее руководство по теории привязанности, но еще и сборник практических рекомендаций для приемных родителей, усыновителей и тех, кто их поддерживает.

проф. Дэвид Хау, Университет Восточной Англии

Привязанность — основа благополучия и счастья в любой семье, и приемные семьи здесь не исключение. Научные исследования теории привязанности позволяют разобраться в том, как непростая жизненная история приемных детей влияет на их поведение и отношения с другими людьми.

Перед вами — второе издание книги, в которой доступно изложены базовые принципы теории привязанности и описана такая методика терапевтического воспитания, как модель надежной базы. Авторы демонстрируют, как пережитое в детстве жестокое обращение, пренебрежение и утрата близких отражаются на привязанности и определяют поведение ребенка в приемной семье. В книге раскрывается роль основных аспектов родительской заботы, помогающей детям чувствовать себя защищенными, полноценно развиваться и взаимодействовать с окружающими. Большое внимание уделяется аспектам привязанности в контексте семейного устройства, а также практическим рекомендациям по формированию надежной базы для ребенка.

Теоретический материал иллюстрируется примерами из жизни приемных семей.

Эта книга станет ценным источником знаний для студентов, социальных работников, приемных родителей и всех тех, кто дарит детям тепло и ласку или поддерживает опекунов в их нелегком труде.

ПРИВЯЗАННОСТЬ У РЕБЕНКА

Справочник для опекунов и усыновителей

Джиллиан Скофилд и
Мэри Бик



2021

УДК 316.6
ББК 60.9
С44

Gillian Schofield and Mary Beek
Attachment handbook for foster care and adoption
2018

АНО «Родительский центр “Подсолнух”» с 2015 г. реализует практику с доказанной эффективностью в области сопровождения замещающих семей с детьми школьного возраста. С 2020 г. команда профессионалов запустила выпуск серии методических продуктов «Помощь приемному ребенку» для замещающих родителей и специалистов сопровождения. Желающие получить материалы и пройти обучение по их использованию могут оставить заявку на нашей электронной почте: podsolnukh-spb@mail.ru

Книга переведена с использованием гранта Благотворительного фонда «Абсолют-Помощь»

Джиллиан Скофилд и Мэри Бик
С44 Привязанность у ребенка: справочник для опекунов и усыновителей. - СПб.: Знак, 2021, – 620 с.

ISBN 978 1 910039 68 7

Каталог Британской библиотеки
Каталогизационная запись для этой книги доступна в Британской библиотеке

Первое издание опубликовано BAAF в 2006 г.
Второе издание опубликовано Coram BAAF в 2018 г.

Все права защищены. За исключением случаев, разрешенных законом 1988 года об авторском праве, промышленных образцах и патентах, настоящая публикация не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме или любыми средствами без предварительного письменного разрешения издателей.

Впервые опубликовано на английском языке в 2018 году Академией усыновления и воспитания CoramBAAF, Brunswick Square, Лондон, WC1N 1AZ.

Чтобы получать последние новости о книгах и специальных предложениях CoramBAAF, подпишитесь на наш бесплатный бюллетень публикаций по адресу:
<https://corambaaf.org.uk/subscribe>.

УДК 316.6
ББК 60.9

ISBN 978 1 910039 35 9

© 2018 Джиллиан Скофилд и Мэри Бик/ КорамБААФ (2-е издание)
© Андреев Н.Н., перевод, 2021
© «Знак», макет, 2021

Благодарности

Первое издание этой книги (2006 г.) явилось результатом партнерства Джона Симмондса и Джулии Фист из академии Coram BAAF, Жанн Канюк из центра Coram Adoption, Мириам Стил из Новой школы социальных исследований Нью-Йорка (ранее она представляла лондонский Университетский колледж и Центр Анны Фрейд) и нас, Джиллиан Скофилд и Мэри Бик из Центра исследований детей и семей Университета Восточной Англии. Нам хотелось бы особенно поблагодарить Жанн Канюк. Ее энтузиазм и участие, терпение при чтении текста, мудрые советы и развернутые комментарии были очень полезны и согрели сердце.

В рамках первоначального проекта (2004–2006 гг.) мы создали консультативный совет, в который вошли опекуны и усыновители, специалисты органов опеки и попечительства, социальные работники по уходу за детьми, инструкторы и уполномоченный по правам детей. Мы очень благодарны им за труд, знания и участие в работе над проектом. Их комментарии и поддержка помогли нам увидеть, как доступнее и лучше всего изложить теорию привязанности.

Мы также чрезвычайно благодарны спонсорам, которые поддержали нашу работу над этой книгой: Фонду Эсми Фэйрберн, Фонду Калуста Гульбенкяна и Фонду Наффилда.

Второе издание

С 2006 года модель терапии и ухода, описанная в первом издании, эволюционировала в методику надежной базы: был создан веб-сайт (www.uea.ac.uk/providingasecurebase) и практические руководства, опубликованные в издательстве CoramBAAF (Schofield and Beek, 2014, a, b). По мере развития методики надежной базы менялся и ее понятийный аппарат и структура, становясь более удобными для применения и восприятия. Эти изме-

нения отражены в настоящем втором издании справочника для опекунов и усыновителей, которое теперь в полной мере соответствует материалам веб-сайта Secure Base и практическим руководствам.

Начиная с 2006 года методика надежной базы была внедрена во многих службах опеки и усыновления, что позволило им улучшить качество ухода за детьми. Методика была апробирована как в государственных, так и в независимых организациях в Великобритании и ряде других стран, включая Норвегию, Китай, Таиланд, Украину и Австралию. Мы выражаем особую благодарность Торил Хавик и ее коллегам за помощь в работе над методикой надежной базы в рамках проекта Secure Base/Trygg Base по всей Норвегии, а также за то, что своим примером показали, как эта методика может изменить жизнь детей. Еще одним важным доказательством эффективности нашей методики послужили проекты фонда Care for Children, с которым Мэри Бик работала в 2013–2015 годах. Его проекты были направлены на построение системы устройства детей на семейное воспитание в качестве альтернативы системе институционального ухода в Китае и Таиланде и на практике доказали, что методика надежной базы может быть актуальной и полезной для самых разных культур.

Основной опорой в работе над этой книгой для нас стали дети, молодые люди, опекуны, приемные родители и социальные работники, которые поделились своими взглядами и опытом. Именно их истории и предложения легли в основу многих идей, изложенных в этой книге, и мы от всей души благодарим их.

Раздел благодарностей был бы неполон без признания того глубокого влияния, которое оказали на нас обоих и на наше отношение к теме приемных детей, исчерпывающе полные, но при этом удивительно теплые работы Дэвида Хау по теории привязанности. Эта книга и все последующие практические разработки были бы невозможны, если бы не было работ Дэвида. Он действительно стал нашей надежной базой.

04/05/2018 09:21

Джиллиан Скофилд и Мэри Бик

Об авторах

Джиллиан Скофилд — профессор социальной работы с детьми и семьей в Университете Восточной Англии. Опытный социальный работник, долгое время выступала судебным экспертом в вопросах опеки и попечительства. Ее исследовательские и педагогические интересы: теория привязанности и практика семейного устройства, влияние жестокого обращения на развитие детей, влияние уровня родительской заботы на склонность к правонарушениям, опека над молодыми людьми из ЛГБТ-сообществ, долгосрочный семейный уход как постоянная схема жизнеустройства.

Д-р Мэри Бик — научный сотрудник Университета Восточной Англии. Больше 20 лет работает в сфере усыновления и опеки, проявляет особый интерес к обучению и сопровождению приемных родителей и усыновителей детей старшего возраста. С 1997 по 2018 год совмещала работу в органах опеки с исследовательской карьерой, занималась изучением приемных семей, вопросов усыновления и развода.

Эта книга сопровождается обучающей программой и DVD/видео-материалами (Beek M and Schofield G (2006). Attachment for Foster Care and Adoption, London: BAAF), которые предназначены для опекунов, усыновителей и сотрудников социальных служб. Материалы об использовании модели надежной базы также можно найти на веб-сайте www.uea.ac.uk/providingasecurebase.

Другие книги авторов

Beek M and Schofield G (2004) Providing a Secure Base in Long-term Foster Care, London: BAAF

Howe D, Brandon M, Hinings D and Schofield G (1999) Attachment Theory, Child Maltreatment and Family Support: A practice and assessment model, Basingstoke: Macmillan

Schofield G (2003) Part of the Family, London: BAAF

Schofield G and Beek M (2014a) *The Secure Base Model: Promoting attachment and resilience in foster care and adoption*, London: BAAF

Schofield G and Beek M (2014b) *Promoting Attachment and Resilience: A guide for foster carers and adopters on using the Secure Base Model*, London: BAAF

Schofield G, Beek M, Sargent K with Thoburn J (2000) *Growing up in Foster Care*, London: BAAF

Содержание

Предисловие	16
Предисловие ко второму изданию	19
Введение	20
Часть I. Теория привязанности	
Теория привязанности: основные понятия	27
Джон Боулби и истоки теории привязанности	29
Поиск близости и важность надежной базы	31
Взаимная осознанность, регуляция аффектов и поведения	37
Адаптация, ментальные представления и внутренние рабочие модели	46
Память и внутренние рабочие модели	49
Пути развития: преемственность и изменение внутренних рабочих моделей	55
Формирование и развитие привязанности: ключевые этапы	60
Надежные и ненадежные модели привязанности	68
Аспекты родительской заботы	68
Расстройства привязанности	75
Как определить надежность или ненадежность привязанности	78
«Странная ситуация»	78
Методика завершения сюжета	81
Интервью о привязанности для детей (CAI)	82
Интервью о привязанности для взрослых (AAI)	83
Выводы	86
Важные соображения для практической деятельности	87
Надежные или автономные паттерны	89
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	90
Устройство в новую семью в младенчестве (от рождения до 18 месяцев)	99
Раннее детство (18 месяцев–4 года)	103
Устройство в новую семью в раннем детстве (от 18 месяцев до 4 лет)	110
Среднее детство (5–10 лет)	113
Устройство в новую семью в среднем детстве (5–10 лет)	116
Подростковый возраст (11–18 лет)	120

Устройство в новую семью в подростковом возрасте (11–18 лет)	123
Взрослая жизнь и родительство	125
Выводы	127
Избегающе-игнорирующие паттерны	129
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	131
Устройство в новую семью в младенчестве (от рождения до 18 месяцев)	134
Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	138
Устройство в новую семью в раннем детстве (от 18 месяцев до 4 лет)	142
Среднее детство (5–10 лет)	145
Устройство в новую семью в среднем детстве (5–10 лет)	147
Подростковый возраст (11–18 лет)	151
Устройство в новую семью в подростковом возрасте (11–18 лет)	154
Взрослая жизнь и родительство	157
Выводы	159
Двойственные, сопротивляющиеся и озабоченные паттерны	161
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	163
Устройство в новую семью в младенчестве (от рождения до 18 месяцев)	167
Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	170
Устройство в новую семью в раннем детстве (от 18 месяцев до 4 лет)	176
Среднее детство (5–10 лет)	179
Устройство в новую семью в среднем детстве (5–10 лет)	181
Подростковый возраст (11–18 лет)	186
Устройство в новую семью в подростковом возрасте	187
Взрослая жизнь и родительство	191
Выводы	193
Дезорганизованные, контролирующие и неразрешенные паттерны	195
Дезорганизация и жестокое обращение	198
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	202
Устройство в новую семью в младенчестве (от рождения до 18 месяцев)	206

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	210
Устройство в новую семью в раннем детстве (от 18 месяцев до 4 лет)	216
Среднее детство (5–10 лет)	221
Устройство в новую семью в среднем детстве (5–10 лет)	227
Подростковый возраст (11–18 лет)	233
Устройство в новую семью в подростковом возрасте (11–18 лет)	237
Взрослая жизнь	241
Выводы	243
Часть II. Модель надежной базы	
Введение	246
Доступность: как сформировать доверие у ребенка	248
Чуткость: как помочь ребенку справляться со своими эмоциями	248
Принятие: как сформировать у ребенка чувство собственного достоинства	248
Сотрудничество: как помочь ребенку почувствовать себя эффективным	248
Принадлежность к семье: как помочь ребенку влиться в семью	249
Доступность: как сформировать доверие у ребенка	252
Что дети приносят в приемную семью	254
Задачи для приемных родителей и усыновителей	255
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	257
Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	262
Среднее детство (5–10 лет)	266
Подростковый возраст (11–18 лет)	271
Заключение	279
Выводы	279
Как сформировать чувство доверия у детей	281
Повседневные дела	281
Достижение доверия между опекуном и ребенком на расстоянии	281
Занятия, которые помогают детям думать о доверии	282
Игры и занятия, которые помогают достичь доверия	282
Чуткость: как помочь ребенку справляться со своими эмоциями	283
Что дети приносят в приемную семью	286
Задачи для приемных родителей и усыновителей	288

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	291
Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	296
Среднее детство (5–10 лет)	301
Подростковый возраст (11–18 лет)	305
Заключение	309
Выводы	309
Как помочь ребенку управлять своими чувствами	311
Принятие: как сформировать у ребенка	
чувство собственного достоинства	313
Что дети привносят в приемную семью	316
Задачи для приемных родителей и усыновителей	318
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	321
Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	325
Среднее детство (5–10 лет)	328
Подростковый возраст (11–18 лет)	336
Заключение	340
Выводы	340
Как воспитать в детях чувство собственного достоинства	342
Сотрудничество: как помочь ребенку почувствовать	
себя эффективным	344
Что дети привносят в приемную семью	349
Задачи для приемных родителей и усыновителей	351
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	355
Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	358
Среднее детство (5–10 лет)	364
Подростковый возраст (11–18 лет)	368
Заключение	374
Выводы	374
Как помочь ребенку почувствовать свою эффективность	376
Принадлежность к семье — как помочь	
ребенку влиться в семью	378
Что дети привносят в приемную семью	380
Задачи для приемных родителей и усыновителей	382
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	386
Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	389
Среднее детство (5–10 лет)	395
Подростковый возраст (11–18 лет)	403

Заключение	407
Выводы	407
Как помочь ребенку влиться в семью	409
Принадлежность к приемной или усыновляющей семье	409
Принадлежность к биологической семье	411
Принадлежность к нескольким семьям	412
Часть III. Теория и практика	
Привязанность и частые проблемы поведения	415
Что дети привносят в приемную семью	417
Применение теории привязанности	419
Спектр поведенческих проблем	421
Агрессивное, противодействующее и вызывающее поведение	422
Стратегии родительской заботы	426
Гиперактивность, плохая концентрация и принятие рискованных решений	430
Стратегии родительской заботы	431
Ложь, воровство и манипулятивное поведение	432
Стратегии родительской заботы	435
Компульсивная забота, послушность и самостоятельность	437
Стратегии родительской заботы	438
Неизбирательность в поисках близости к взрослым и детям	440
Стратегии родительской заботы	442
Социальная самоизоляция	445
Стратегии родительской заботы	447
Диссоциация	448
Стратегии родительской заботы	449
Сексуализированное поведение	450
Стратегии родительской заботы	451
Проблемы со сном	453
Стратегии родительской заботы	455
Проблемы с питанием	458
Стратегии родительской заботы	460
Недержание мочи и стула	464
Стратегии родительской заботы	465
Нанесение себе телесных повреждений	466
Стратегии родительской заботы	468
Выводы	469

Думать о привязанности: роль социального работника	471
Диагностика состояния детей и планирование семейного устройства	473
Привязанность в контексте: экологическая и транзакционная модель	473
Практические аспекты: сбор и анализ информации	475
Как оценить и проанализировать сильные и слабые стороны, связанные с привязанностью	479
• Способность доверять надежной базе и использовать ее для исследования окружающего мира	479
• Способность управлять чувствами и поведением	482
• Самоуважение и способность детей принимать и ценить себя	484
• Способность чувствовать себя эффективным и сотрудничать	487
• Наличие и принятие чувства принадлежности к семье	489
Определение сильных и слабых сторон детей в разных возрастных группах	493
От 0 до 6 месяцев	494
От 6 до 18 месяцев	496
От 18 месяцев до 3 лет	497
От 3 до 4 лет	498
От 5 до 6 лет	500
От 7 до 11 лет	501
От 11 до 15 лет	502
От 16 до 18 лет	503
Планирование семейного устройства и подбор семьи	506
Отношения и работа специалистов опеки и попечительства с детьми	518
1) Открытое общение	536
2) Доступность надежной базы	537
3) Как помочь ребенку регулировать свои чувства	538
4) Как защитить самооценку ребенка	539
5) Как сотрудничать с ребенком для повышения его эффективности	539
6) Чувство принадлежности к семье	540
Выводы	542
Думать о привязанности: роль сотрудников службы опеки и попечительства	543

Диагностика состояния приемных родителей и усыновителей	544
Физическая и эмоциональная доступность	545
Чуткость	550
Принятие	552
Сотрудничество	553
Чувство принадлежности к семье	555
Сопровождение приемных родителей и усыновителей	557
Поддержка доступности	558
Поддержка чуткости	560
Поддержка принятия	563
Поддержка сотрудничества	565
Поддержка чувства принадлежности к приемной или усыновляющей семье	567
Поддержка принадлежности к биологической семье	569
Заключение	573
Выводы	573
Привязанность и контакт с биологической семьей	575
Интерактивная динамическая модель взаимодействия с биологическими родителями	580
Младенчество (от рождения до 18 месяцев)	582
Раннее детство (18 месяцев – 4 года)	587
Среднее детство (5–10 лет)	592
Подростковый возраст (11–18 лет)	597
Заключение	602
Выводы	602
Что дальше? Надежная база для детей, семей и социальных работников	604
Литература	605

Предисловие

Опека и усыновление представляют собой радикальное вмешательство в жизнь детей, лишенных возможности жить в своих биологических семьях. Пережив зачастую трудные и разрушительные взаимоотношения со своими кровными родителями, они попадают в новую приемную семью. Опекунны и родители способны создать действенную социальную и эмоциональную среду, наладив личный контакт, и этот опыт отношений способен оказать сильное влияние на развитие ребенка — как положительное, так и отрицательное. Именно поэтому детям, пережившим негативную внутрисемейную историю, особенно важно оказаться в атмосфере настоящей заботы. Конечно, этот совет довольно очевиден, но мы знаем, что дети, перенесшие травмы и изоляцию, утрату и разлуку, приносят с собой в приемную семью целое множество поведенческих и психологических стратегий, которые помогли им пережить трудный опыт существования в исходной семье. Это создает дополнительные трудности даже для самых опытных и квалифицированных приемных родителей и опекунов. Опекунам нужно не только обеспечить уход за детьми, но и помочь им вернуться на тот путь, который ведет их к гармоничному развитию и светлому будущему.

За последние годы исследования психологии развития расширили наше понимание того, как формируется личность. На этот процесс влияют история эволюции и поведения, гены и окружающая среда, отношения и раннее развитие мозга. Психология развития позволила выявить, как выглядит нормальное и ненормальное развитие, и результаты этих исследований имеют прямое отношение к работе с детьми, особенно с детьми в сложных жизненных ситуациях. Общеизвестно, что современная теория привязанности является ключом к пониманию процесса развития личности. Она обобщает наши представления о социальном познании, эмоциях и их регулировании, а также о навыках взаимоотношений и поведенческой компетентности ребенка. Создание привязанности — это то, к чему интуитивно стремятся все приемные семьи и усыновители, потому что эта концепция объяс-

няет многие реакции и особенности поведения детей. На первый взгляд теория привязанности кажется крайне простой, однако в реальности требует подробного рассмотрения, так как объясняет множество скрытых процессов. Написанная простым и понятным языком, книга Джиллиан Скофилд и Мэри Бик подробно рассказывает о теории привязанности и ее использовании в работе опекунов и усыновителей.

Справочник *Привязанность у ребенка* ведет читателя от теории к практике, однако если это было бы единственным достоинством книги, она была бы достойной, но не исключительной. Здесь авторы добиваются чего-то более ценного: их глубокие знания и понимание психологии ребенка и его опекунов позволяют предложить человечный подход и вселяют надежду. Читателю предлагается поразмышлять о том, почему дети ведут себя именно так, и понять, как им можно помочь во взаимодействии и налаживании связи с окружающими. В основе книги лежит последовательность ключевых глав, в которых описывается, как опекуны и усыновители могут обеспечить надежную базу для развития ребенка. Только в атмосфере чуткого и вдумчивого отношения с стороны опекунов дети учатся чувствовать себя в безопасности, развиваться, исследовать и осмысливать окружающее. Авторы призывают опекунов развивать свою эмоциональную доступность, чтобы дети могли доверять им; проявлять чуткость, чтобы дети могли управлять своими чувствами и поведением; принимать и ценить ребенка, чтобы он мог развить чувство собственного достоинства; поощрять личное участие ребенка, чтобы он чувствовал себя способным и эффективным; способствовать формированию чувства принадлежности к семье, чтобы ребенок ощущал себя частью этой общности. В книге также приводятся рекомендации, позволяющие справиться с некоторыми из наиболее сложных поведенческих проблем, которые могут возникнуть на этом пути.

Еще отраднее, что книга дает слово самим приемным воспитателям и усыновителям. Их мудрость и опыт говорят о большом эмоциональном интеллекте, способности сопереживать и заботиться о ребенке. Джиллиан Скофилд и Мэри Бик заслуживают отдельной благодарности за то, что уда-

лили внимание роли родителей. Эта книга проникнута уважением и любовью к опекунам и детям, а ясность изложения в ней сочетается с сопереживанием. Здесь так много здравых мыслей и дельных советов, что я абсолютно уверен — этот справочник совсем скоро станет основополагающим трудом для всех, кто ухаживает за приемными детьми и сопровождает их.

Дэвид Хау

Университет Восточной Англии, Норидж

март 2006 г.

Предисловие ко второму изданию

Как мы и предполагали в предисловии к первому изданию, наш справочник 2006 года уже успел зарекомендовать себя как один из главных текстов для приемных родителей, опекунов и профессионалов в сфере воспитания и усыновления. За это время основанная на привязанности модель, предложенная в первой книге, превратилась в методику терапевтического ухода «Надежная база», которая и раскрывается во втором издании. Успешная реализация методики стала плодом труда целого ряда организаций на национальном и международном уровнях, что продемонстрировало универсальную важность повседневной терапевтической помощи в изменении жизни детей, оказавшихся в сложной ситуации, и ценность ясной методики, которая действительно упрощает работу родителей и опекунов.

Это второе издание — важный текст для тех, кто не только ищет исчерпывающее руководство по теории привязанности, но и хочет почерпнуть из него практические рекомендации для приемных родителей, усыновителей и тех, кто их поддерживает. Я от всего сердца поздравляю Джиллиан и Мэри и благодарю их за то, что они смогли облечь свои знания и практический опыт в эту книгу, тем самым помогая всем тем людям на нашей планете, кто работает с приемными детьми и заботится о них.

Дэвид Хау

*Университет Восточной Англии, Норидж
апрель 2018 г.*

Введение

Близкие и теплые семейные отношения бесспорно важны для здорового развития детей, ведь именно на них основано гармоничное воспитание. Все сильные и слабые стороны ребенка являются результатом отношений в его прошлой семье, поэтому приемным родителям и опекунам необходимо развивать его способности и преодолевать возникающие трудности в контексте новых семейных отношений. В этой книге мы будем опираться на принципы теории привязанности, потому что она является важным и мощным инструментом, позволяющим понять жизненные истории и поведение детей, нуждающихся в семейной заботе, а также выявить особый терапевтический потенциал новых отношений в приемных семьях. Близкие отношения не только дают детям возможность чувствовать, что их любят и ценят, но и влияют на то, насколько они реализовывают свой потенциал в стремлении добиться успеха и счастья в школе и в общении с друзьями, а впоследствии — на работе, будучи родителями и активными участниками жизни своих сообществ. Усилия родителей должны быть направлены не только на удовлетворение текущих потребностей ребенка, но и на то, чтобы исправить ошибки прошлого и построить его будущее.

Главная мысль этой книги в том, что создание благоприятной семейной атмосферы, предлагающей круглосуточную заботу, — это лучшая «интенсивная терапия» на свете. Однако предлагать такую помощь детям, которые не готовы поверить в то, что кто-то вообще может заботиться о них и любить их, — крайне сложная и ответственная задача, которую невозможно выполнить, если не разобраться в том, что происходит в умах этих детей и что им нужно от приемных родителей.

За годы, прошедшие с появления работ Джона Боулби о теории привязанности (Bowlby 1969, 1973, 1980), его постулаты и методики выстраивания личных отношений были дополнены другими учеными и нашли применение как в научных исследованиях, так и на практике. Параллельно с этим менялись и методики социальной работы по опеке и усыновлению, следуя за изменением законодательства и различных социальных и орга-

низационных требований. Сегодня забота о детях, оставшихся без попечения родителей, может принимать множество различных форм и реализуется не только органами местной власти, но и негосударственными организациями. Усыновление младенцев, от которых отказались родители, стало редкостью: в Великобритании наиболее распространенной формой усыновления сегодня стало усыновление детей из-под опеки. Более того, опекуны и усыновители теперь часто берут на попечение других детей со схожими трудностями. Формирование привязанности в отношениях всегда лежало в основе практики семейного устройства, однако социальные работники не всегда успевали следить за изменениями и новыми исследованиями теории привязанности и поэтому не могли внедрять их в практическую работу, расширяя свои профессиональные компетенции. Согласно программным документам Министерства образования Великобритании, основной задачей органов опеки и попечительства является обеспечение «постоянства и безопасности» детей (Department for Education, 2015), но понятие «безопасности» таит в себе много смыслов, а некорректное применение теории привязанности при оценке и принятии решений может иметь неприятные и даже опасные последствия для детей. Способствовать формированию профессионального подхода к практическому использованию теории привязанности — это наша ответственность перед детьми, а также их биологическими и приемными семьями.

Таким образом, основная цель этой книги — рассказать социальным работникам, опекунам и усыновителям о теории привязанности и тех методиках, которые позволят им эффективно использовать изложенные принципы во всех видах деятельности: при оценке состояния детей и семей, в написании отчетов и принятии решений, а также в повседневном уходе и создании атмосферы, которая меняет жизнь детей. Теория привязанности не только помогает нам осмыслить то, что мы знаем из биографий и отчетов, но и — что немаловажно — позволяет осознать, какие сигналы в поведении детей на самом деле являются ложными. С ее помощью мы можем понять, почему дети улыбаются, хотя несчастны, почему цепляются

за биологических родителей, хотя те плохо обращаются с ними, почему своим поведением вызывают отторжение у новой семьи, хотя так нуждаются в любви и заботе.

Зная базовые принципы и новые исследования в сфере привязанности и развития, вы сможете объяснить поведение детей и продумать свою реакцию, чутко реагируя на сильные стороны, трудности и потребности каждого конкретного младенца, ребенка или подростка. Однако используя описанные паттерны мышления, ощущений и поведения для улучшения терапевтического эффекта, крайне важно не забывать о том, что мысли, чувства и поведение ребенка всегда особенны и уникальны.

Не менее важен и тот факт, что теория привязанности помогает опекунам и усыновителям разобраться в происходящем, когда они перестают понимать собственную реакцию на опекаемых детей. Все опекуны и усыновители обладают определенным жизненным опытом, но даже самые опытные, чувствительные и хорошо подготовленные из них могут быть удивлены той интенсивностью чувств, которые в них могут вызывать дети. Сильная любовь и готовность защищать интересы ребенка может сосуществовать со столь же сильными чувствами печали и гнева. Теория привязанности и представленная в настоящей книге методика надежной базы описывают все грани взаимодействия детей и родителей, их ощущения, мысли и поведение (Beek and Schofield, 2014a, b).

Мы посмотрим на теорию привязанности и результаты последних исследований через призму семейного устройства, чтобы понять, как теория может быть полезна в работе с детьми и уходе за ними. Поскольку цель книги — принести практическую пользу социальным работникам, семьям и детям, все теоретические модели, предлагаемые для объяснения поведения детей, мы сопровождаем изложением принципов «надежной базы» — модели, основанной на теории привязанности и создающей практическую основу для обеспечения безопасности и устойчивости, а также для решения возникающих проблем развития. Чтобы помощь и поддержка были адресными и эффективными, нужно обдумать и понять сильные и слабые стороны каждого ребенка и каждого опекуна.

Теория привязанности в целом объясняет, как прошлое ребенка влияет на его настоящее, тем самым выступая большим подспорьем в определении подходящей схемы семейного устройства. Опыт прошлого сопровождает нас на протяжении всей жизни и во всех ее сферах, но особенно — в том, как мы выстраиваем близкие отношения. Даже экологические модели, подчеркивающие роль макросистем, например культуры, политических процессов и социальной среды (Bronfenbrenner, 1979), и являющиеся частью т.н. «треугольника оценки» (Department of Health, 2000), всё равно выстроены вокруг микросистемы близких отношений, где внешний мир встречается с внутренним (Schofield, 1998a), так как любое принятое нами решение и выбранный путь развития определяются не только пережитым опытом, но и нашей интерпретацией этого опыта. Теория привязанности полностью совместима с такими психосоциальными и транзакционными моделями, ведь акцент на влияние внешних обстоятельств стал радикальным для того времени новшеством Джона Боулби. Тем не менее, опыт близких взаимоотношений остается в основе большинства процессов диагностики и планирования социальной работы, особенно в вопросах семейного устройства и сопровождения детей, где на первый план выходят потребности детей и способность опекунов удовлетворить их.

В первой части книги мы даем краткий обзор истоков теории привязанности, описываем процесс формирования привязанности и различия, которые приводят к возникновению надежных и ненадежных паттернов. Основное внимание здесь уделяется терминологии и основным концепциям теории привязанности. Паттерны надежной привязанности подробно разобраны в следующей главе: из нее вы узнаете, что способствует надежной привязанности в младенчестве и как дети с надежной привязанностью будут думать, чувствовать и вести себя в школьном, подростковом и взрослом возрасте.

В следующих главах описываются три модели ненадежной привязанности и ход их развития в разных возрастных группах. При рассмотрении надежной и ненадежной привязанности мы уделяем внимание последствиям, к которым приводят эти модели привязанности, когда дети попадают в но-

вые семьи на краткосрочной или постоянной основе (при опеке и усыновлении): в первую очередь опыту ребенка в отношениях привязанности, а также в более широком контексте социального, когнитивного и морального развития детей в разных периодах их жизни. Одна из ключевых целей — выявить основные механизмы и процессы формирования привязанности в младенчестве, которые способны обеспечить защищенность и привязанность у детей старшего возраста. Переход на новый этап развития и устройство в новую семью — это всегда определенные трудности, но в то же время и возможности для роста. В своем рассказе мы стремимся сделать акцент на том, как мышление и поведение детей меняются в зависимости от того, как ведут себя и как мыслят те взрослые, к которым дети испытывают чувство привязанности. Тем не менее, эту динамику отношений всегда следует рассматривать в контексте других ключевых сред взаимодействия, например детского сада, школы и ситуаций общения вне дома: все описанные взаимодействия могут как способствовать, так и мешать здоровому развитию ребенка.

Во второй части книги мы поговорим о том, как заботиться о детях так, чтобы формировать у них ощущение безопасности, менять их внутренний мир и их отношения с внешним миром с учетом их развития, пережитого в прошлом жестокого обращения, пренебрежения, разлуки и утраты. Опираясь на теорию привязанности и исследования моделей семейного устройства, мы сформулируем модель ухода, состоящую из нескольких факторов, которые создают надежную базу для ребенка. Методика надежной базы (Schofield and Beek, 2014a, b) кажется очень простой, однако на деле представляет собой целый комплекс мероприятий, который, по нашему опыту, способствует поступательному развитию гармоничных отношений приемных родителей с детьми, пережившими жестокое обращение. Такие семьи должны обеспечить заботу, включающую в себя обычное воспитание, и дополнить ее новыми приемами, чтобы компенсировать предыдущий опыт детей устранить нанесенный ранее психологический ущерб и способствовать формированию привязанности и психологической устойчивости ребенка.

В третьей части книги мы расскажем о том, как применить теорию привязанности и методику надежной базы в ключевых практических вопросах: как понять и разрешить частые проблемы поведения приемных детей, как выслушать ребенка и оценить его состояние, подобрать ему семью и сопровождать его; как оценить и поддержать приемную семью; как выстраивать отношения ребенка с биологическими родителями.

Эта книга применима ко всем видам семейного устройства от приемного воспитания до усыновления, однако для удобства в ней чаще всего будет использоваться термин «опекун», принятый в литературе по теории привязанности и обозначающий как отца, так и мать.

Также в тексте в качестве синонимов используются термины «родитель» или «приемный родитель». Мы надеемся, что усыновители и родители в приемных семьях не сочтут это чрезмерным упрощением.

Теоретические обобщения и результаты исследований в книге подкреплены материалами и примерами: некоторые основаны на интервью с опекунами, приемными родителями, детьми и подростками, социальными работниками и другими специалистами, а некоторые взяты из других источников: из нашей собственной практики, из рассказов знакомых нам семей и опыта профессионалов, которые участвовали в написании книги. Примеры покажутся вам «узнаваемыми» в том смысле, что многие из читателей часто сталкиваются с представленными в них дилеммами в своей личной жизни или профессиональной деятельности, однако все эти случаи и повествования анонимны, все имена — вымышлены, а некоторые обстоятельства биографий героев удалены. Некоторые опекуны, приемные родители, их подопечные и социальные работники, которые поделились с нами своим опытом, могут увидеть на страницах этой книги свои истории или слова. Мы максимально ответственно отнеслись к этим беседам и надеемся, что публикацией этой книги смогли достичь цели, ради которой все эти люди доверили нам свои истории.

Воспитание приемных детей — не легкая прогулка, а сложная, напряженная и тяжелая работа, но когда дети вопреки всему делают даже самый маленький шаг вперед, каждый понимает, что все эти усилия были не зря.

Когда ребенок впервые искренне улыбается или протягивает взрослому руку, каждый родитель испытывает особенную радость, ну а если у ребенка получается весело отпраздновать свой день рождения, а также успешно провести первый день в школе и даже получить удовольствие от него, то это становится настоящим триумфом для ребенка и всей семьи. Нужно видеть и ценить эти добрые знаки в самых ординарных жизненных событиях — именно это мы хотим подчеркнуть в своей книге, ведь все те, с кем мы обсуждали этот текст, говорили нам, что хотят видеть практическое и жизненное руководство, которое прежде всего вселяло бы в читателя надежду.

Часть I. Теория привязанности

Теория привязанности: основные понятия

Сегодня почти никто не оспаривает, что жизненный опыт ребенка в раннем детстве во многом будет определять его развитие. В своих рассуждениях о взаимовлиянии развития *ребенка и уровня заботы, которую они получают*, мы опираемся на работы Джона Боулби (Bowlby, 1969, 1973, 1980) и основные постулаты теории привязанности.

Концепция *привязанности*, предложенная Боулби в 1969 году, применяется и совершенствуется силами ученых и практиков со всего мира. Идеи Джона Боулби обогатили наше понимание привязанности и личностных отношений на протяжении всей жизни человека (Cassidy and Shaver, 2016). Исследования, посвященные привязанности, позволили выявить паттерны взаимоотношений на разных этапах от младенческого возраста до взрослой жизни, а также переходы между этими паттернами и возможные сбои. Подобно тому, как среда взаимоотношений может меняться в лучшую или худшую сторону, дети тоже могут изменить свое отношение к себе и другим людям, почувствовав себя в большей или меньшей безопасности. Чтобы стать хорошим родителем для ребенка, важно осознавать этот потенциал изменения личного восприятия, чувств и поведения в контексте новых отношений. Однако менять личное восприятие непросто. Теория привязанности позволяет разобраться в том, как травматический опыт прошлых семейных отношений влияет на образ мышления и поведение детей, почему дети так остро реагируют на разлуку и потерю близких людей, почему добиться положительных изменений в новой семье может быть так сложно и почему подобные изменения придают столь сильный импульс развитию.

В этой главе излагаются основные принципы теории привязанности и процесса формирования привязанности, описываются надежные и ненадежные паттерны привязанности, а также различные инструменты, разработанные для выявления надежных и ненадежных паттернов привязанности

у детей и взрослых. Следующие четыре главы посвящены подробному рассмотрению каждого из паттернов на каждой стадии развития: в детстве, юности и во взрослой жизни. Особое внимание уделено тому, как на отношения привязанности влияют другие социальные контексты, семьи, сверстники, школы и сообщества, и как эти контексты способствуют или мешают развитию ребенка.

Джон Боулби и истоки теории привязанности

В 1940-х годах, работая психиатром и психоаналитиком, Джон Боулби обратил внимание на эмоциональное неблагополучие несовершеннолетних правонарушителей, которое, в частности, было вызвано ранним разлучением с матерью (Bowlby, 1944). Изучая влияние разлуки, Боулби наткнулся на работы Джеймса Робертсона (Robertson, 1952), который фиксировал на видео то, как маленькие дети переживают разлуку с родителями в больнице, в детских садах и других местах. Съемки Робертсона демонстрируют различные стадии протеста, отрицания и отчаяния у детей, разлученных с родителями даже на короткий срок. Внимание к вопросам семейной близости и разлуки в раннем детстве привело к осознанию связи между психическим здоровьем и качеством внутрисемейных взаимоотношений с первого дня жизни.

Для психического здоровья считается крайне важным, чтобы младенцы и дети младшего возраста постоянно ощущали теплоту и близость в отношениях со своей матерью или тем человеком, который заменяет им мать, ведь именно такие отношения приносят радость и удовольствие обеим сторонам. (Bowlby, 1953, стр. 13)

Обратите внимание, что ключом к психическому здоровью Боулби называет здесь постоянное переживание ребенком «теплоты и близости в отношениях», а не человека, обеспечивающего такие отношения.

В попытках объяснить эту взаимосвязь Боулби опирался не только на психоанализ, свои собственные наблюдения и клинический опыт, но и на исследования поведения животных, биологию, теорию систем и теорию эволюции, чтобы понять, как взаимоотношения людей делают их социальными существами. Он пришел к выводу, что именно качество раннего опыта отношений ребенка с родителем или опекуном, а также опыт разлуки и потери этих отношений решающим образом формируют личность и определяют качество социального взаимодействия в будущем. Эта идея стала основой

для понимания индивидуальных различий во взаимоотношениях — не только внутри семей, но и между сверстниками, а также с другими людьми — и имеет особое значение для усыновленных и опекаемых детей. Боулби пишет (Bowlby, 1951, с. 114):

Ребенок – это не меловая доска, с которой можно стереть прошлое тряпкой или губкой. Ребенок — это человек, который несет свой жизненный опыт внутри себя. Его поведение в настоящем в значительной мере определяется тем, что он испытал раньше.

Предыдущий опыт семейных отношений несомненно влияет на отношения в настоящем и позволяет разобраться в сильных сторонах ребенка и трудностях, встающих перед ним. Хорошая приемная семья всегда учитывает прошлое ребенка, проявляет сочувствие и понимание, чтобы способствовать поступательному развитию, опираясь на имеющийся у ребенка опыт теплых и чутких внутрисемейных отношений. Перед ребенком стоит важная задача осмыслить свое прошлое и сформулировать свои ощущения по отношению к пережитому. Этого он может добиться только в атмосфере отзывчивости, понимания и заботы, которая позволит ему чувствовать себя защищенным, развить в себе чувство собственного достоинства и смотреть в будущее с уверенностью.

Поиск близости и важность надежной базы

Отправная точка теории Боулби — эволюционная: он утверждает, что в ситуации опасности младенцы испытывают биологическую тягу к тому, чтобы *искать близости* к взрослому, защищающему его — то есть к опекуну. Целью этого стремления в контексте *системы привязанности* является обретение чувства безопасности и защищенности, что объясняет целый ряд моделей поведения, направленных на поддержание контакта и создание близости. В младенчестве эти *модели поведения* выражаются трансляцией определенных сигналов: дети начинают лепетать, плакать и улыбаться, привлекая к себе внимание. В дошкольном возрасте модель становится более сложной и включает в себя более прямые действия: дети приближаются к взрослому, следуют за ним или цепляются за него руками. Ребенок может привлекать внимание положительным образом, например, звать родителя и улыбаться ему, но может и плакать, что также приводит к тому, что родитель подходит к ребенку и успокаивает его.

Поведение, направленное на поддержание контакта, проявляется наиболее ярко, когда младенец чувствует «угрозу, опасность или стресс» (George, 1996, стр. 412), что подтверждает эволюционный характер такой модели. Младенцу необходимо знать, кто его защитит, и быть уверенным в своей способности сообщить об этой потребности и воспользоваться защитой и заботой родителя в том случае, когда ему становится тревожно. Родитель, в свою очередь, должен чутко воспринимать сигналы младенца, чтобы точно и своевременно реагировать на них. Таким образом, качество *системы ухода* играет для младенца важную роль: между ним и опекуном устанавливается состояние *согласованности* — как в парном танце, где оба партнера действуют *синхронно* и следуют друг за другом. Это цикл возбуждения и релаксации (см. рис. 1), в котором младенец вначале осознает свои потребности, что приводит к возрастанию его тревожности, и потом он выражает потребности, которые удовлетворяются в рамках взаимодействия.

Беспокойство опекуна о ребенке приводит к действиям, которые восстанавливают *душевное равновесие* как для ребенка, так и для опекуна.

Однако ключевым компонентом этого цикла является способность опекуна *понимать, что именно означает* поведение ребенка и что он сейчас думает. Это позволит опекуну реагировать таким образом, чтобы одновременно удовлетворить потребности ребенка и показать, что взрослый находится рядом. Таким образом, опыт удовлетворения потребностей, расслабления и ощущения себя в безопасности приобретает на психологическом уровне, что формирует у ребенка ожидания от опекуна и доверие к нему, увеличивает его уверенность в себе и окружающем мире, а также увеличивает вероятность того, что в следующих итерациях цикла ребенок будет коммуницировать свои потребности еще точнее и яснее. Свои намерения и чувства опекун и ребенок транслируют через поведение.

Рисунок 1.
Цикл возбуждения-релаксации



(Цит. с изменениями по Fahlberg, 1988, стр. 63)

Природу отношений привязанности проще всего понять, если обратить внимание на роль *беспокойства о доступности опекуна, которое проявляется перед лицом стресса или опасности* — это беспокойство служит ос-

новой движущей силой для ребенка (Goldberg, 2000; Howe et al, 1999). Если реакция опекуна на это беспокойство предсказуема и удовлетворяет потребности ребенка (она может выражаться в форме физической заботы, эмоционального сопереживания, защиты и демонстрации доступности), то ребенок чувствует себя защищенным и способен расслабиться как физически, так и эмоционально, то есть приобретает способность справляться с тревогой, вызванной голодом, холодом, громкими звуками, одиночеством и другими рисками и опасностями, доверяя фигуре привязанности как источнику безопасности.

На ранних этапах процесс формирования привязанности действительно строится вокруг физической и эмоциональной доступности опекуна, однако по мере взросления ребенка он учится доверять чуткости и заботливости родителей и ждать удовлетворения своих потребностей. Это позволяет ребенку переживать кратковременную разлуку со своим объектом привязанности.

Вводя понятие «достаточно хорошая мать», Дональд Винникотт подчеркивал тот факт, что залогом высокого доверия ребенка к опекуну и его эмоциональной сдержанности лежит именно то, как ребенок учится справляться со своими чувствами, пока опекун вынужденно нет рядом, например пока мама идет к кроватке, чтобы взять ребенка на руки (Winnicott, 1965). «Достаточно хорошими» Винникотт называет последовательную отзывчивость и заботу, которую ребенок чувствует даже в то время, когда родитель отлучился: ребенок постепенно обретает уверенность в том, что родитель вернется, и начинает самостоятельно управлять своей тревожностью.

Ключевым фактором в этой связи является способность младенца видеть в своем объекте привязанности *надежную базу* (Ainsworth et al, 1978; Bowlby, 1988), то есть человека, на которого можно положиться, которого можно позвать или к которому можно вернуться в стрессовой ситуации. Если младенец развил в себе уверенность в том, что его объект привязанности надежен и на него можно рассчитывать, то он перестает тревожиться и приобретает способность исследовать мир вокруг себя, интересоваться происходящим, получать удовольствие от окружающего и узнавать новое.

Таким образом, чуткость и согласованность взаимодействия опекуна и младенца является залогом успешного развития. Если ребенок уверен, что родитель всегда рядом, не чувствует для себя никакой угрозы и неудовлетворенных потребностей, то его *система привязанности* не отнимает у него энергию, а все внимание и силы переключаются на *процесс познания*. Чуткий опекун не только будет позволять, но и будет активно поддерживать такое исследование окружающего мира, оставаясь всегда готовым поддержать ребенка и стать для него *безопасной гаванью*, если тот вдруг почувствует тревогу или угрозу.

Мозг младенца нацелен на поиск близости точно так же, как и на исследование окружающей среды. Любому человеку — и даже младенцу — с эволюционной точки зрения важно понимать, что происходит вокруг и как устроен физический мир: например, в чем разница между красивым розовым леденцом на палочке и красивым розовым куском мыла или чем именно опасен горячий заварочный чайник. Параллельно с этим младенец также должен разобраться в том, как устроен социальный мир: в чем разница между мамой и папой, сестрами и бабушками, членами семьи и незнакомцами. Каждый из этих людей может в равной степени являться источником безопасности или беспокойства, радости или неуверенности. Ребенок уже с самого момента рождения крайне чувствителен к физическим и эмоциональным сигналам: это помогает ему постоянно впитывать новые знания, чтобы научиться существовать в обществе и взаимодействовать с окружающим миром.

Весь описанный процесс самообучения ребенка в целом подчинен основополагающей цели — обеспечить его выживание, однако для тех детей, у которых есть надежная база в лице опекуна, окружающий мир во всем его сенсорном и социальном разнообразии становится захватывающим и стимулирующим источником удовольствия. Кроме того, так младенцы узнают, что могут влиять на происходящее, не только позвав опекуна в тревожной ситуации, а еще и встряхивая погремушку, которая издаст приятный звук, или толкая мобиль с плюшевыми животными, которые начнут двигаться. Наиболее четким признаком, позволяющим отличить ребенка, о котором

заботятся, от ребенка, о котором не заботятся или с которым плохо обращаются, является наличие или отсутствие радостного любопытства и интереса к окружающему миру, а также наличие или отсутствие *инициативности* в его изучении. Если с младенцем плохо обращаются, то он вынужденно начинает внимательно наблюдать за непредсказуемым и пугающим миром вокруг себя, поэтому для таких детей характерно напряженно-настороженное выражение лица, вялость и отсутствие энтузиазма. Деятельное исследование окружающего мира для этих детей будет сведено к выживанию, а в палитре их чувств будут преобладать тревога и беспомощность.

Системы привязанности и познания, а также их баланс действительно имеют решающее значение для развития, однако Боулби (Bowlby, 1969) также предположил существование *социальной* или *аффилиативной* системы поведения, которой в работах о теории привязанности уделяется меньше внимания. Навык выстраивания взаимоотношений со сверстниками и другими взрослыми, которые не являются объектом привязанности ребенка, также может иметь эволюционный характер, так как незаменим для выживания. Из внутригруппового взаимодействия ребенок может черпать дополнительные источники безопасности и общения, а также знания об окружающем: исследования показывают, что малыши очень интересуются другими малышами, а к трем годам между детьми часто устанавливаются близкие и прочные дружеские отношения (Dunn, 1993). Связь между объектами привязанности и другими элементами сети взаимоотношений ребенка позволяет объяснить предложенное Выготским понятие зоны *ближайшего развития* (Vygotsky, 1978): Выготский пишет, что социальный контекст (то есть помощь других людей) открывает детям потенциал для достижения тех областей развития, которых они не могут достичь своими собственными силами: более квалифицированные и компетентные взрослые или дети в семье или за ее пределами способны научить ребенка чему-то новому, рассказав или продемонстрировав действие на личном примере.

Однако, как и в случае с исследовательским поведением, успех социального поведения ребенка в больших группах будет в первую очередь зависеть от того, насколько его надежная база, обеспечиваемая системой

привязанности, помогает справиться с беспокойством. Тревога не должна мешать энергичности и сосредоточенности ребенка, ведь только так он сможет играть и учиться вместе со старшими братьями и сестрами, друзьями и взрослыми вне семьи. Способность ребенка завести новых друзей, изучая новые навыки, влиться в скаутский клуб или футбольную команду будет зависеть от его самооценки и веры в собственные силы, а также от того, насколько он будет уверен, что другие отнесутся к нему дружелюбно, а не враждебно. Все эти ощущения тесно связаны с его ощущением безопасности и возможностью положиться на объект привязанности как на надежную базу. Боулби пишет:

Все мы чувствуем себя счастливее всего, если наша жизнь представляет собой последовательность длинных или коротких вылазок, после которых мы всегда возвращаемся к надежной базе в лице наших объектов привязанности.

(Bowlby, 1988, цит. по Holmes, 1993, стр. 61)

Взаимная осознанность, регуляция аффектов и поведения

Чуткое отношение к ребенку, способность всегда быть рядом и реагировать на его сигналы приносят свои плоды, вселяя в детей всех возрастов уверенность в поведении и общении, которую они обретают, исследуя окружающий мир и опираясь на всегда доступную надежную базу. Однако чтобы понять, как формируется ощущение защищенности, и помочь тем, кто воспитывает детей, лишенных этого опыта, нам необходимо осознать важность того, о чем думает ребенок и о чем думает опекун. Например, если родитель говорит о *ребенке* или с ним с *перспективы самого ребенка*, то такое отношение позволяет говорить о наличии надежной привязанности (Miens et al, 2001).

Теорию привязанности многие причисляют к теориям регуляции аффектов (Fonagy et al, 2002), и это подразумевает, что залогом развития ребенка является его способность надлежащим образом переживать и выражать свои эмоции, а также управлять ими. Наиболее явно это проявляется на примере многих «проблемных» приемных детей: они испытывают стресс, когда чувствуют, что их игнорируют, или становятся агрессивными, когда у них что-то не получается на детской площадке, или замыкаются в себе и начинают отвергать нежность родителей.

Младенцы и дети должны уметь испытывать и выражать весь спектр эмоций, включая самые негативные, такие как ярость и гнев, но их поведение должно оставаться безопасным и не выходить за определенные рамки. При этом самим детям нужно уметь *управлять* переживаемыми чувствами: сильными ощущениями счастья или печали, восторга или гнева в повседневной жизни. Они должны уметь *регулировать* свои эмоции, чтобы их действие не мешало ни детям, ни окружающим. Они должны научиться распознавать, называть и различать разные чувства, а также выражать их так, чтобы удовлетворять свои потребности без ущерба для установившихся близких отношений с родителями, оставаясь в социально приемлемых рамках: младенец может гневно плакать или радостно смеяться, малыш может сердиться или веселиться, школьник может обижаться на кого-то или радоваться сво-

им достижениям, подросток может быть в хорошем или дурном настроении — умение справляться с положительными и отрицательными стимулами и эмоциями относительно себя и других людей играет большую роль в процессе выстраивания отношений. Кроме того, крайне важна способность признать, что человек может испытывать смешанные чувства («Я могу любить свою маму/сестру/лучшую подругу и одновременно сердиться на нее»), ведь это позволяет смотреть на эмоции гибко и добиться надежной привязанности (Н. Steele *et al*, 1999). Детям, подвергшимся жестокому обращению, очень трудно принять такое небинарное восприятие, так как их прошлые родители, скорее всего, часто подчеркивали четкую границу между хорошим и плохим («Если бы ты меня действительно любила, то не сделала бы такого!») и запрещали им выражать гнев («Если ты так и дальше будешь говорить, я тебе этого никогда не прощу!»)

Таким образом, преимущество надежной привязанности заключается не только в снижении уровня тревоги за счет наличия надежной базы (хотя это и является основной отправной точкой), но и в повышении качества мышления ребенка и развитии его способности рефлексировать о своих и чужих настроениях и поведении. Как пишет Хью (Howe *et al*, 1999, стр. 21), «воспринимаемая защищенность» формируется по мере того, как ребенок учится «следить за чувствами». Залогом успешного взаимодействия ребенка с социальным миром является способность воспринимать не только свои, но и чужие мысли и настроения (Fonagy *et al*, 1997, 2002), то есть образ мышления ребенка и то, как он регулирует свои эмоции и поведение, тесно связаны. Осознание того, как поведение ребенка влияет на других людей, обуславливает его просоциальное поведение: чтобы делиться сладостями, а не хватать последнюю плитку шоколада или успокаивать друга, который проиграл в настольную игру, а не потешаться над его поражением, ребенок должен держать в уме, что будет думать и чувствовать другой человек, а также в определенной мере контролировать эмоции, стоящие за импульсом взять конфету или злорадно посмеяться.

Как мы уже упоминали выше, развитие такой взаимной осознанности («mind-mindedness» по Miens, 1997) возможно, только если опекун посто-

янно демонстрирует свою доступность — и в первую очередь доступность своего мышления — во всех аспектах взаимодействия с ребенком, например когда младенец видит перед собой улыбающееся лицо и заинтересованные глаза опекуна. Во время кормления чуткая мать самыми разными способами — вербально и невербально — демонстрирует, что понимает и принимает, насколько младенец голоден, насколько сильно он сердится из-за долгого ожидания, насколько он не может ждать и насколько он удовлетворен, когда насытится. При этом она говорит с ребенком, чтобы успокоить его, улыбается ему, чтобы вселить в него уверенность, и гладит ребенка, чтобы помочь ему расслабиться. Поначалу опекуны регулируют эмоции младенцев за них, однако это позволяет детям освоить навыки, которые затем помогут справиться с этой задачей самостоятельно.

Младенец понимает, что возбуждение в присутствии опекуна не приведет к неконтролируемой дезорганизации, а опекун поможет восстановить душевное равновесие. (Fonagy et al, 2002, p. 37).

Чуткий и отзывчивый опекун думает о ребенке и помогает ему осознавать свои собственные мысли и намерения, а также мысли и намерения опекуна и других людей. Этот процесс кажется сложным и абстрактным, однако его можно наблюдать не только в периодичности кормления малыша или том, что родитель понимает и принимает его эмоции, но и в повседневном общении опекунов с детьми всех возрастов. Например, если пошел дождь, и запланированная поездка в парк отменилась, мать может сказать своему трехлетнему сыну:

Ты такой угрюмый сегодня. Ты, наверное, разозлился и расстроился из-за того, что на улице такой сильный дождь, и мы не сможем пойти в парк покататься на новых качелях. Я тоже расстроилась, потому что мне очень хотелось выйти на свежий воздух. Давай найдем какую-нибудь книжку, которая тебе понравится, сядем рядышком на диван, почитаем, и нам станет легче. Может, завтра у нас получится пойти в парк.

Эти простые слова содержат множество сообщений, которые помогают ребенку осознать свои чувства и справиться с ними. В частности, здесь выражаются следующие мысли:

Мне интересно, о чем ты думаешь и что стоит за твоим поведением. Я хочу помочь тебе вербализовать свои ощущения. А еще я хочу, чтобы ты понял, о чем я думаю, что я чувствую и почему, ведь у мамы тоже есть чувства. Я испытываю такое же разочарование, что и ты, но по другой причине: ты не смог покачаться на качелях, а я лишилась возможности подышать свежим воздухом. Я твоя мама, и мне хочется, чтобы ты не грустил. Мамам тоже нужно не грустить. Чтобы справиться с разочарованием, нужно заняться чем-нибудь веселым. Мы можем не ссориться, а предпринять что-то вместе, и это поднимет нам настроение. Погода когда-нибудь наладится, поверь мне.

Менее уверенный, компетентный, доступный или чуткий опекун может просто сказать: «Перестань ныть. Мы и так лишились возможности выйти погулять, а тут ты еще капризничаешь». Этот ответ транслирует ребенку совершенно иное послание: «Твой гнев ничем не обоснован, а факт его выражения — это капризы, которые меня расстраивают. Я раздражаюсь из-за тебя. Сейчас ничего нельзя сделать для того, чтобы ты перестал грустить. Я перестану грустить, если ты подавишь свои чувства». Такая реакция может возникнуть из-за неспособности матери принять точку зрения ребенка, однако стресс, который влияет на реакцию матери, может быть спровоцирован другими факторами: у нее могут быть другие дети, требующие внимания, может быть, ее муж работает в ночную смену и сейчас отсыпается или у семьи нет денег на детские книги. Однако какой бы ни была причина, отрицательная и нечувствительная реакция опекуна увеличивает тревогу ребенка и снижает его способность понимать свои чувства и управлять ими, а также повышает вероятность, что ребенок заплачет, устроит истерику или начнет носиться по дому. Если же ситуация комментируется в более конструктивном русле, как в первом примере, то ребенок сможет понять, что происходит и как мыслят другие люди, что, в свою очередь, позволит ему

разобраться в том, почему он так чувствует и ведет себя. Конструктивный ответ с большей вероятностью успокоит ребенка, а также расположит его к игре. Вербальные и невербальные *поддерживающие конструкции* (Vygotsky, 1978) такого рода могут помочь детям в развитии важных способностей, которые невозможно приобрести иными способами: в частности, способностей исследования физического мира и осознания чувств и мыслей других людей.

Простой пример создания подобных поддерживающих конструкций — ситуация, когда родитель помогает маленькому ребенку собрать пазл: вначале нужно убедиться, что головоломка не слишком сложна и не слишком проста для ребенка, сесть и обсудить с ребенком картинку, а потом подталкивать кусочки пазла в нужную сторону, чтобы ребенок увидел и поставил их на правильное место. При этом взрослый вербализует и помогает ребенку выражать чувства разочарования и волнения, а также управлять ими. Для этого он поощряет, хвалит, удивляется, утешает ребенка или радуется вместе с ним всякий раз, когда кусочек пазла подходит, не подходит или завершает картину: это подстройка, создание надежной базы и поддержка познавательной деятельности ребенка.

В процессе обучения осознанному восприятию чувств ребенок должен понять, что другие люди тоже имеют собственные намерения и устремления. Мать понимает, что ребенок хочет закончить пазл, но может сообщить о своей цели: после того, как пазл будет готов, ей придется прекратить игру, чтобы приготовить ужин. Открыто коммуницируя эти цели, необходимо согласовать время игры — это основное условие для того этапа формирования привязанности, который Боулби называет «целенаправленным партнерством». Оно становится возможным примерно с трех лет (см. ниже в этой главе).

Однако детям важно уметь различать преднамеренные и случайные действия, поскольку цели и устремления (то есть то, что сейчас на уме у другого человека) в значительной мере придают значение конкретным действиям во взаимоотношениях. К примеру, если папа случайно прищемит своей дочке палец, застегивая молнию на пальто, то для поддержания гармоничных от-

ношений, а также для социального и нравственного «воспитания» ребенка крайне важно, чтобы ребенок понимал, что это произошло случайно. Сам папа знает, что на самом деле пытался помочь дочке, и это была случайность, однако должен поставить себя на место ребенка и понять, что девочка сейчас может быть напугана, обижена, сердита или расстроена. Ему нужно будет обнять ребенка, мягко извиниться, проговорить ее чувства, объяснить, что произошло, поцеловать пальчик и, например, предложить намазать его специальным кремом, чтобы он побыстрее зажил. Когда он в следующий раз будет застегивать дочке молнию, можно сделать из этого небольшую игру, чтобы девочка чувствовала себя увереннее и доверяла ему. В результате ребенок учится отличать намеренные действия от ненамеренных и получает сигнал о том, что сложившийся у него образ любящего, чуткого и всегда готового помочь отца не нужно менять, несмотря на причиненную им боль.

Помимо прочего, благодаря этому моделированию ребенок также усваивает еще один очень важный урок: он видит, как исправить ситуацию и возместить вред, если в результате его действий пострадал кто-то другой. Когда в следующий раз дочка случайно наедет на маму, катаясь на своем детском велосипеде, или вырвет страницу из книги, мама сможет сказать, что ей больно или неприятно, но она понимает, что все это произошло случайно — так ребенок поймет, что даже случайные действия могут иметь последствия для других людей. Если же дочка сделала это специально, это тоже можно открыто обсудить. В любом случае у ребенка складывается модель, основанная на ситуации с прищемленным пальцем и других подобных историях: он понимает, как работать с чувствами других людей, возмещать ущерб, добиваться прощения другого человека и признавать, что все мы делаем ошибки.

Все ситуации, которые вызывают у ребенка сильные переживания, становятся значимыми только в том случае, если сопровождать их соответствующими комментариями — «поддерживающими конструкциями». Это позволяет ребенку осознать произошедшее и получить новый эмоциональный опыт, расширяющий его возможности. Таким образом, любой родитель должен

уметь рефлексировать о своих и чужих чувствах и поведении, тем самым помогая ребенку делать то же самое: так ребенок учится регулировать свои эмоции и более эффективно выстраивать свое поведение в мире социальных взаимодействий.

Понимание того, что мысли и чувства других людей (как взрослых, так и детей) отличаются от ваших собственных и требуют должного внимания — это одно из условий здоровых взаимоотношений внутри семьи и вне ее. Если брату вдруг тоже захочется кусочек вкусного пирога, то с ним придется договариваться, при этом управляя своими собственными эмоциями: в том числе желанием получить весь торт самому, гневом и обидой или, наоборот, желанием доставить брату удовольствие. Если девочка впервые пришла в детский сад и плачет, потому что ее мама только что ушла, то сочувствующий ребенок может предложить ей помощь или даже одолжить ей свою любимую игрушку. Если ребенок хочет отобрать свой мяч у другого мальчика на детской площадке, то ему нужно справиться со своим гневом и тревогой, выбрав из ряда всех возможных вариантов поведения ту стратегию, которая наиболее эффективна для достижения его цели: можно ударить мальчика и выхватить у него мяч, а можно предложить ему поиграть в мяч вместе — результат у этих стратегий будет абсолютно разный, и ребенку необходимо продумать все варианты. В этот момент «Дай-ка я подумаю» способные к эмпатии дети словно суперкомпьютер размышляют о том, к чему, по их мнению, приведут их действия. При этом они руководствуются не только тем, как добиться своего и избежать наказания, но и тем, как их решения повлияют на других людей и их мысли (например, чтобы избежать ощущения стыда и вины).

Такая смена перспективы требует определенного скачка в развитии, который обычно происходит в возрасте трех-четырёх лет, когда у детей складывается понимание теории разума, то есть способность воспринимать мысли других людей, которая будет основой разумного поведения в дальнейших отношениях и жизненных ситуациях. На этом этапе дети осознают, что у других людей тоже есть мысли и ощущения, цели и намерения, которые могут отличаться от их собственных.

Это также способствует осознанию уникальности собственного разума, поскольку они понимают, что их мысли и идеи необязательно известны другим людям и разделяются ими. Так дети неожиданно для себя открывают, что можно *врать* и при этом оставаться не уличённым во лжи или наоборот *держат что-то в секрете*: ты-то знаешь, что это ты съела последнее печенье, но мама могла этого не заметить. Проще говоря, если тебе больше нравится клубничный йогурт, то об этом нужно будет сказать, ведь бабушка может и не знать о том, что ты любишь именно его.

Это осознание обычно происходит в возрасте трех-четырех лет, однако дети, воспитывающиеся в гармоничных отношениях, формируют способность эмпатии уже начиная с младенчества в той мере, в которой испытывают защищенность, а их чувства осознаются родителями, проговариваются и принимаются во внимание с самых первых дней жизни. Если ребенок, напротив, не ощущал в раннем детстве той заботы, которая помогала бы принимать точку зрения и учитывать интересы других, то он не может справиться со своим сознанием и переполняющими его чувствами, поэтому часто исходит из худшего варианта событий (например, из того, что все люди вокруг настроены только враждебно) и испытывает высокую тревожность.

Умение понимать чувства и мысли других людей, а также регулирование чувств и поведения важны для всех разделов этой книги, так как вся она посвящена взаимодействию сознания и поведенческих практик у детей из благополучных и неблагополучных семей. Чтобы помочь приемным и усыновленным детям изменить свое поведение, опекунам следует в первую очередь проявлять такое отношение, которое позволяет детям понять, что происходит в их сознании и сознании других людей. В случае с приемными детьми это часто будет предполагать эмоциональное и когнитивное перевоспитание, которое потребует больших и целенаправленных усилий и использования всех возможностей терапии во многих аспектах повседневного ухода за ребенком — от подъема утром до отхода ко сну ночью. В частности, опекунам будет не обойтись без сознательного использования техники *рефлексивного комментирования (проговаривания)* и внедрения определенных стратегий: например, можно читать вместе с ребенком рассказы, в кото-

рых упоминаются и проговариваются самые разные, в том числе смешанные эмоции, а затем обсуждать, что и как думают другие люди. Такие стратегии во многих семьях иногда складываются спонтанно, но они должны войти в постоянный арсенал приемных родителей и опекунов: им часто приходится применять такие стратегии даже в том случае, когда дети на первый взгляд уже слишком взрослые или не сразу готовы рефлексировать о собственных мыслях или мыслях окружающих. Для незащищенных и ранее подвергавшихся жестокому обращению детей неспособность принять чужую точку зрения и испытывать эмпатию — это серьезное препятствие на пути к построению гармоничных отношений и уверенному регулированию эмоций и поведения.

Адаптация, ментальные представления и внутренние рабочие модели

Поскольку разные дети будут развиваться по-разному в зависимости от среды, источники и пути развития детей следует рассматривать в контексте и с помощью понятийного аппарата теории привязанности.

Залогом развития служит то, что ребенок учится *адаптироваться* к конкретной среде отношений, в которой он находится. Ему нужно *выстроить* свое поведение в зависимости от того, как с ним обращаются, как удовлетворяются его потребности и как взрослые реагируют на его стремление к привязанности и исследованию мира. Чтобы понять свое окружение, дети формируют *ментальные представления* на основе своего опыта: с самых первых дней жизни они переживают, осознают, оценивают и осмысливают все аспекты внешнего мира, в том числе важных для себя людей. Оценка представляет собой положительное или отрицательное суждение об объектах, переживаниях, людях и самом себе: «каша вкусная», «шампунь противный», «папа веселый», «ребенок милый». Преобразовав эту информацию в ментальное представление об окружающем мире, ребенок начинает демонстрировать *упреждающее* поведение: радоваться каше на завтрак, кричать, когда мама начинает мыть ему голову, веселиться, когда папа зовет его поиграть, и ласкаться, когда его берет на руки любящая бабушка.

В своих знаниях о других людях и ожиданиях от них младенец ориентируется на отношения с основными опекунами. По мере взросления ребенка реальная надежная база, представленная фигурами его привязанности, преобразуется в ментальное представление о ней, то есть у ребенка формируется образ опекуна, к которому всегда можно обращаться в мыслях, что делает постоянное физическое присутствие этого человека все менее необходимым. Описанный принцип звучит крайне просто, но имеет масштабные последствия, поскольку ментальное представление об опекуне — это не только его *личность*, но и *связанные с ним чувства и впечатления*: насколько ребенок чувствует себя защищенным и любимым рядом с опеку-

ном, и насколько он верит, что опекун всегда будет рядом с ним в случае необходимости.

Определенные события в семье могут порождать у ребенка различные наборы ментальных представлений о себе, других людях и взаимоотношениях с ними. Боулби называет эти наборы *внутренними рабочими моделями*, которые становятся основой для ожиданий, убеждений и поведения.

Современная теория привязанности предполагает, что рабочие модели укореняются настолько глубоко, что на подсознательном уровне влияют на чувства, мысли и поведение ребенка. Согласно Боулби, это происходит за счет того, что внимание ребенка фокусируется на определенных действиях и событиях в его мире, тем самым определяя то, что ребенок помнит, а что — нет. В свою очередь, это выстраивает его поведение по отношению к другим людям, а, следовательно, и поведение других людей по отношению к нему. (Belsky and Cassidy, 1994, стр. 379)

Если родитель постоянно реагирует на сигналы и потребности ребенка, то ребенок видит в родителе любящего, всегда готового помочь человека и чувствует себя эффективным, ценным и любимым. Если же реакция на сигналы и потребности ребенка непостоянна или вовсе отсутствует, то это формирует образ недоступного или враждебного родителя, а сам ребенок ощущает себя бессильным и недостойным любви. На основе этих ментальных представлений ребенок начинает прогнозировать поведение других людей, а также собственные чувства, мысли и необходимую реакцию. Любой человек — малыш, ребенок школьного возраста, подросток и даже взрослый — старается *предугадать* положительные или отрицательные реакции нового партнера по взаимодействию, основываясь на своих воспоминаниях, предыдущем опыте общения и внутренних рабочих моделях.

Та внутренняя рабочая модель, которая формируется на основе отношений привязанности с основными опекунами, действительно играет определяющую роль в формировании ожиданий от себя и других. Тем не менее, опыт взаимодействия, ожидания и, следовательно, рабочие модели ребенка могут быть разными по отношению к разным фигурам привязанности.

Например, у маленького ребенка могут сложиться следующие представления: «Если я упаду, я всегда могу пойти к папе, он будет волноваться за меня и сможет меня утешить», но «Если я упаду и пойду к маме, то она скажет, чтобы я перестал реветь». Таким образом, корректнее говорить о том, что у детей есть не одна, а несколько внутренних рабочих моделей, которые влияют на их восприятие и поведение в детстве.

Процесс «предугадывания» реакции другого человека в разных случаях может приводить к разным результатам: для детей чутких родителей это будет способом определить, в каких ситуациях родитель готов уделять им время, а в неблагополучной семье ребенок таким образом сможет только понять, что его опекун, выпив слишком много алкоголя, перестает реагировать на ребенка или даже прибегает к физическому насилию. Получается, что суть усвоенной ребенком эмоции (например, радость или страх) определяет сложившаяся в семье среда взаимоотношений, поскольку именно она влияет на когнитивную оценку ребенка (этот человек любит меня или хочет причинить мне вред) и соответствующую поведенческую реакцию (приблизиться к человеку или пытаться избегать его). Внутренние рабочие модели опираются на прошлый опыт взаимоотношений и провоцируют определенный набор вероятных поведенческих реакций, направленных на достижение чувства защищенности. Ребенку труднее всего подстроиться под ситуацию и определиться с реакцией на нее, если поведение опекуна непредсказуемо и иногда может быть пугающим (об этом мы поговорим ниже и в главе 5, посвященной дезорганизации), что характерно для случаев жестокого или пренебрежительного обращения с детьми. В своей классической статье 1991 года Мэри Мэйн (Main, 1991) указывает, что в таких ситуациях наличие у ребенка нескольких рабочих моделей, описывающих себя и других людей в рамках одних и тех же отношений, способно сбить ребенка с толку и привести к формированию искаженного восприятия себя и других.

Память и внутренние рабочие модели

Роль памяти очень важна, поскольку «внутренние рабочие модели включают защитные процессы, которые влияют на то, как индивид воспринимает и запоминает свои переживания» (George, 1996, с. 413). Эта цитата помогает понять, как опекаемые и усыновленные дети осмысливают свой жизненный опыт. Их воспоминания об опыте взаимоотношений влияют на внутренние рабочие модели, однако *внутренние рабочие модели также влияют на то, как этот опыт воспринимается и хранится в виде воспоминаний*. Таким образом, отношение к ребенку в предыдущей семье влияет на то, какой ласки и поддержки он ожидает от взрослых, однако эти ожидания, в свою очередь, также влияют на то, что ребенок отмечает и запоминает, формируя свои ожидания в отношении будущих событий и переживаний. Человек вообще очень редко воспринимает происходящие события в отрыве от своих ожиданий от них: нашему разуму легче искать и находить подтверждение своим ожиданиям от других людей, встраивая их в существующие модели, чем менять эти модели на основе неожиданного опыта. Это большая трудность для приемных родителей, цель которых состоит в том, чтобы обеспечить положительный опыт взаимоотношений, который останется в памяти ребенка и поможет изменить его негативные ожидания и модели.

Существует несколько видов памяти, однако для понимания детского опыта привязанности важны три из них (Crittenden, 1995; Diamond and Marrone, 2003). Первый вид — *процедурная* память, в которой накапливается опыт невербализованных переживаний и событий, произошедших в доречевой период жизни ребенка. Она может включать в себя простые воспоминания об усвоенных «процедурах», которые выполняются автоматически и не требуют осознанного мышления, таких как использование ложки или езда на велосипеде. Кроме того, процедурная память содержит воспоминания об опыте взаимоотношений с родителем: вероятнее всего, ранние сенсорные «воспоминания» о чувстве теплоты, защищенности и любви или, наоборот, о жестоком обращении, страхе и тревоге. Ранние процедурные воспоминания существуют на совершенно бессознательном уровне, но

хранятся в мозге ребенка и способны успокоить или расстроить его по причинам, которые он не сможет выразить словами. Такие воспоминания и чувства, которые они вызывают, могут быть спровоцированы сенсорными переживаниями, например особым запахом, звуком или случайной ситуацией на экране телевизора.

Осознав силу таких воспоминаний, легко понять, почему дети, имевшие опыт трудных или травматических взаимоотношений, не всегда готовы говорить о них и не могут объяснить, почему ведут себя именно так. Дело совсем не обязательно в том, что дети не хотят говорить о своем прошлом или своих чувствах: может быть, они просто не могут связать свое поведение и мысли с конкретным опытом или аспектами отношений. Кроме того, ребенок мог долгое время бороться с травматическими воспоминаниями, что запустило диссоциативную реакцию и стерло эти воспоминания из памяти. Ассоциативные связи, которые приводят к изменению настроения и поведения ребенка, часто являются загадкой и для его опекунов, и для него самого. Родитель может спросить ребенка «почему?», но если ребенок не может сам ответить на этот вопрос (а это случается очень часто), то без помощи взрослых не обойтись.

В новой семье дети должны получить принципиально иной процедурный опыт, меняющий внутренние рабочие модели: значимый опыт физической заботы, предсказуемости, любви, защищенности и личной эффективности. Все это оказывает влияние на их систему памяти, изменяя бессознательные ожидания и убеждения, но чтобы стать частью новой внутренней рабочей модели, полученный опыт должен быть регулярным, предсказуемым и повторяться в течение многих лет.

Другие виды воспоминаний образуют так называемую *автобиографическую память* — более осознанную историю жизни, которую мы рассказываем себе и о себе. Один из видов автобиографической памяти называется *эпизодической памятью*: из всего нашего разнообразного жизненного опыта мы выборочно запоминаем ключевые события — обычно это те случаи, которые имеют определенное значение для нашего взгляда на нас самих и наш мир. Они становятся маркерами, определяющими нашу исто-

рию и напрямую влияющими на то, как мы развиваем и поддерживаем свои представления о себе и важных людях из прошлого. Как показывает рассказ этой девушки, выросшей в приемной семье, такое влияние сохраняется даже во взрослой жизни (Schofield, 2003):

Моя биологическая мама часто забывала забрать меня из школы из-за проблем с алкоголем, и я всегда знала, что если на парковке стоит полицейская машина, то она приехала за мной, чтобы отвезти меня домой. (Донна, 24 года)

Приведем еще два рассказа взрослых, выросших в приемных семьях, из того же исследования. Это два совершенно разных воспоминания о пережитом в детстве потрясении и реакции биологической матери: одно — положительное, а другое — отрицательное.

Мы всегда были очень близки с мамой. Она обычно сажала меня в сиденье на багажнике велосипеда и возила меня в дошкольную игровую группу, это я прекрасно помню. Однажды мы играли в «Покажи и назови», а у меня была черно-белая панда, с которой я всегда ходил, но именно в этот день я оставил ее дома. Я весь день ходил расстроенный, но воспитатели позвонили маме на работу, она съездила за пандой домой и принесла ее в сад. Это мое первое настоящее воспоминание. (Лео, 24 года)

Помню случай, когда моя мама дала мне монетку в 50 пенсов, чтобы я сходила и купила ей сладостей в магазине. По-моему, мне тогда было лет пять. Я пошла в магазин, но по дороге уронила монетку в люк. Пришлось вернуться, но мама сказала, что не пустит меня в дом, пока я не найду монетку. Я это очень хорошо помню. Я отправилась ее искать, а когда вернулась, была кромешная тьма, двери были заперты, окна заперты. Мне было пять лет, я устроилась на улице в кустах у дома и заснула, а потом меня там нашел сосед. (Клаудиа, 18 лет)

Даже при пересказе, «вспоминании» этих историй во взрослом возрасте было очевидно, что описанные эмоции все еще были живы: у Лео — чувство привязанности и благодарности, а у Клаудии — страх и гнев. Мать Лео

умерла, когда ему было шесть лет. Он подвергся физическому насилию со стороны отца и в 11 лет попал в приемную семью. Клаудию вскоре после этого случая передали под опеку, но она продолжала бояться своей биологической матери на протяжении всего детства. У обоих молодых людей были стабильные приемные семьи, но неудивительно, что в молодости Клаудиа была эмоционально хрупкой, а Лео сумел наладить успешную и стабильную взрослую жизнь благодаря терапии, ранним детским воспоминаниям и постоянному чувству защищенности, которое ему обеспечила приемная семья.

Эпизодические воспоминания и значение, которое они приобретают со временем, играют определенную роль в формировании ожиданий в отношении себя и других людей. Такие воспоминания — осознанные, поэтому приемные родители всегда могут помочь ребенку вернуться к этим событиям и проговорить их. Многие приемные дети очень ценят и долго хранят в памяти особые семейные моменты — вот рассказ Беверли о приемной матери, которая теперь стала бабушкой для ее детей:

Ну, она всегда была готова прийти на помощь: например, если ты упал и рассадил коленку, она обнимет, утешит, наклеит пластырь и все такое. Она всегда приветствовала нас с распростертыми объятиями, когда мы выходили из дверей детского сада. (Беверли, 28 лет)

Воспоминание о такой модели поведения стало для девушки примером, который помогает ей выстраивать взаимоотношения с ребенком.

Второй тип автобиографической памяти называется *семантической памятью*. Она состоит из воспоминаний о словах, используемых для определения себя и других, о фразах, сказанных близкими людьми: родителями, бабушками и дедушками или учителями. Эти высказывания вносят вклад в ментальные представления и внутренние рабочие модели ребенка, который складывает свои воспоминания в единое повествование. Автобиографическая память пытается придать форму собственной биографии, связывая события и ключевые эпизоды: «Я помню, как надел новую школьную форму, и папа сказал, что действительно гордится мной. А еще он так гово-

рил, когда я занял высокое место на соревнованиях» или «Я помню, как одноклассники начали надо мной издеваться, а бабушка тогда сказала, что я тупой». С другой стороны, воспоминания нередко могут быть противоречивыми: «Моя бабушка говорила, что я тупой, но я хорошо сдал экзамены, а учительница математики сказала, что я хорошо разбираюсь в предмете».

Когда ребенок попадает в новую семью, его ранним воспоминаниям о том, что с ним плохо обращались и называли «никчемным» или «бесполезным», необходимо противопоставить воспоминания о том, как приемные родители называют его «добрым», «прилежным» и «милым» (иногда это лучше сделать косвенно, например в разговоре, который слышен ребенку), ведь дети решатся услышать эти слова и поверить в них только после того, как начнут доверять намерениям и суждениям опекуна — этому, в сущности, и посвящена вся наша книга. В своих отрицательных и положительных воспоминаниях дети всегда ищут паттерны, объясняющие пережитый опыт. Чтобы управлять воспоминаниями и выстраивать реалистичное, сбалансированное и преимущественно позитивное самоощущение, усыновленным детям со сложной и противоречивой семейной историей потребуется активная помощь взрослых. Даже кратковременный опыт чуткой заботы в ресурсной семье может сформировать у ребенка совершенно иные воспоминания, благодаря которым он может пересмотреть привычные негативные ожидания. При общении с детьми, у которых есть глубоко укоренившиеся негативные представления о себе и которые сопротивляются изменениям, все эти положительные сигналы и воспоминания необходимо деликатно, но часто проговаривать и подчеркивать.

Думая о том, как создавать, хранить и проговаривать эти семейные истории, превращающиеся в новые и более светлые воспоминания, приемные родители не должны забывать о том, что в стрессовых и трудных ситуациях на поверхность могут неожиданно всплыть самые болезненные вещи. Даже если ребенок не осознает печальные, травмирующие и пугающие воспоминания или подавляет их, они могут продолжать влиять на его поведение. Новый положительный опыт в конечном счете способен кардинально изменить внутренние рабочие модели ребенка, однако тревожные чувства

и воспоминания останутся с ним навсегда, могут неожиданно возрождаться в памяти как реакция на определенные триггеры или возвращаться в снах. Если приемной семье удастся воспитать в ребенке навык справляться с такими воспоминаниями, это будет одним из самых главных ее подарков. Для формирования у ребенка чувства защищенности опекунам нужно способствовать *совместному построению новых нарративов* (Grossman *et al*, 1999), то есть помогать детям вербализовать свои воспоминания, идеи и чувства, а затем выстраивать с их помощью связный рассказ о себе и своей жизни.

Пути развития: преемственность и изменение внутренних рабочих моделей

Мы только что убедились, что новый опыт может как подтвердить, так и опровергнуть наши ожидания и убеждения, то есть внутренние рабочие модели не фиксируются в раннем детстве раз и навсегда и могут меняться. Именно поэтому Боулби называет их «рабочими»: с течением времени они могут корректироваться, ведь опыт либо укладывается в существующие модели, либо приводит к их пересмотру. Такое наблюдение объясняет важность внутренних рабочих моделей для приемных детей: с одной стороны, они обеспечивают устойчивость определенных ментальных представлений, а с другой — создают потенциал для развития, поскольку надежда на лучшее будущее для ребенка зиждется как раз на этой возможности изменения в контексте новых семейных отношений.

Совокупность всех возможных вариантов жизненного пути человека в детстве и взрослой жизни можно рассмотреть как набор путей развития. В трудах Боулби (Bowlby, 1973) они метафорически представлены в виде железнодорожных веток: когда происходит какое-то значимое для индивида событие, его поезд в какой-то момент может перейти на другие рельсы, уйдя с главного пути, ведущего к психическому здоровью. При этом другие события и люди (например, терапевтическая помощь или новые отношения) или усилия самого индивида (например, стремление реализовать свой учебный потенциал) способны вернуть поезд на прежние рельсы. Любой путь развития всегда является результатом взаимодействия между человеком и окружающей его средой, между внутренним и внешним миром. Чем дальше поезд удаляется от главного путевого хода, тем труднее ему будет вернуться, но вероятность того, что ветки позже сойдутся, существует всегда. Эта модель подразумевает существование «стрелок» или *поворотных моментов*, когда то или иное решение может привести к очень разным последствиям (понятие «поворотного момента» сближает описываемую теорию с теорией устойчивости; Rutter, 1999).

В книге Алана Сроуфа (Sroufe, 1997) для описания путей развития используется аналогия с деревом: все люди начинают с уровня земли и постепенно движутся вверх по стволу, а потом вдоль выбранной ветки до самых листьев, то есть в итоге приходят к разному результату. Данная модель также является транзакционной, поскольку различные факторы окружающей среды взаимодействуют с одним или несколькими аспектами в жизни ребенка, а какая-то из сфер, непосредственно затрагивающая ребенка (например, система здравоохранения или образования), может становиться катализатором для изменения других факторов. Если ребенок из трудной семьи открывает в себе способность к спорту, ему нужен тренер, который не будет опираться только на его проблемное прошлое, а будет видеть его потенциал. Если ребенку нравится играть с младшими братьями и сестрами и заботиться о них, то приемная семья должна быть готова поддерживать его и доверять ему в этом. Чем больше ребенок пострадал в прошлой семье и чем дальше он находится от главного пути, ведущего к здоровью, тем активнее внешний мир должен поддерживать и направлять его. Решающее значение будут иметь те перемены, которые станут постоянными и будут способствовать улучшению основных аспектов личности и взаимоотношений: самооценки, самоэффективности, способности получать удовольствие от общения с близкими и управлять своими реакциями. Долгосрочный эффект наблюдается в том случае, если перемены происходят в мышлении ребенка, а новые, более конструктивные и согласованные внутренние модели начинают вытеснять прежние представления о себе и других людях.

Несмотря на то, что пути развития ребенка не predetermined заранее, а его внутренние рабочие модели могут корректироваться и видоизменяться, как в метафоре поезда или растущего дерева, нужно признать, что избавиться от *преemptивности и сопротивления изменениям* в полной мере невозможно. Все дело в том, что жизненные установки и ожидания от себя и других людей могут оказаться *самореализующимися*. Возьмем в качестве простого примера девочку, которая впервые попадает на игровую площадку детского сада: исход этой ситуации для нее будет зависеть в том числе от комплекса сложившихся у нее представлений и убеждений. Если

она уверена в том, что она симпатичная пятилетняя девочка, которая умеет заводить друзей, то есть понравится другим детям и те захотят с ней поиграть, то сигналы, которые она будет транслировать при первом контакте через мимику, жесты и радость, другие дети расценят как готовность к совместной деятельности и дружбе. Если же опыт говорит ей, что она непривлекательна, то есть другие останутся безразличными к ней или даже начнут представлять угрозу, то ее выражение лица, мимика и жесты будут либо растерянными и беспомощными, либо недоверчивыми, агрессивными и вызывающими. Другие дети, ищущие компаньона для игры или общения, будут держаться подальше от ребенка, с которым им сложно найти общий язык, будь то из-за его навязчивости и чрезмерной требовательности или из-за агрессии. Получается, что тревожный ребенок, который предполагает, что от него все отвернутся, действительно сталкивается с неприятием, которого больше всего боится, и тем самым находит подтверждение своей внутренней рабочей модели нелюбимого всеми «я» и враждебных «других», подкрепляя свои ожидания и поведение в будущем.

Склонность вести себя так, чтобы убедиться в правильности собственных внутренних рабочих моделей, присуща не только детям и подросткам, но и взрослым. Когда обеспокоенные, взволнованные и рассерженные биологические родители обращаются за профессиональной помощью врача или социального работника, они могут столкнуться с таким же неприятием к себе, с которым сталкиваются дети на детской площадке или в приемной семье. Как и в случае с ребенком, эта реакция усиливает тревогу родителей, способствует их недоверию и гневу. Опекуну, усыновителю и социальные работники тоже не застрахованы от такой нисходящей спирали эмоций: в состоянии стресса любой человек может прибегнуть к защитным стратегиям, направленным на отторжение других. Проблема в том, что эти стратегии вскоре оказываются контрпродуктивными, но выбраться из вырытой себе ямы мы можем только с посторонней помощью отзывчивого и небезразличного человека.

Приемные дети наследуют многое из своего неблагополучного прошлого, так как сложившиеся у них модели взаимоотношений, скорее все-

го, сохраняются и в новой семье. Недоверчивые и подозрительные приемные младенцы, дети и подростки, которые ощущают себя нелюбимыми, часто ведут себя так, чтобы провоцировать неприятие и утвердиться в нем. Они применяют стратегии, которые раньше помогали им адаптироваться и выживать в неблагоприятных семейных условиях. Как показывают в своем исследовании Стовалл и Дозье (Stovall and Dozier, 1998, с. 65), брошенные родителями или пережившие жестокое обращение младенцы часто не способны принять ласку и заботу приемных родителей или отреагировать на нее. Они могут быть очень пассивными и замкнутыми или очень капризными и раздражительными, не способны сигнализировать свои потребности и не демонстрируют обычной реакции на улыбающееся лицо опекуна или нежное прикосновение, а также могут казаться независимыми и сопротивляться уходу. За такими младенцами нелегко ухаживать, и их не так легко утешить, поэтому даже опытные родители могут разувериться в своих силах (см. главы 3, 4 и 5 о ненадежных моделях привязанности).

Для приемных детей, подвергшихся жестокому или проблемному обращению, основной трудностью в новой семье становится фундаментальное отсутствие доверия, а наработанные ранее стратегии выживания делают ребенка крайне невосприимчивым к принятию и усвоению непривычного опыта заботы. В частности, таким детям зачастую трудно воспринимать новую информацию о реальности (Crittenden, 1995), верить в то, что любящие приемные родители не похожи на прежних, и решиться на пересмотр ментальных представлений о взрослом опекуне в рамках своей внутренней рабочей модели. Когда ребенок думает только о выживании и вынужден держать все под контролем, ему привычнее, легче и, возможно, безопаснее исходить из того, что этот новый опыт — всего лишь уловка приемных родителей, которые просто хорошо скрывают свои истинные чувства и враждебные намерения. Таким образом, к опекунам, стремящимся обеспечить ребенку надежную базу, он может отнестись с недоверием и подозрением, видя в них не источник безопасности, а источник тревожности, который нужно постоянно контролировать.

Человек может настолько не доверять эмоциональным и содержательным стимулам, что даже принципиально новая информация не сможет побудить его взглянуть на реальность по-другому. Вместо этого он может решить, что всё это — тоже уловка и обман или что реагировать на происходящее так, как если бы всё было на самом деле, слишком рискованно. В таких случаях представление реальности подобно ложному, зеркальному отображению, в котором перевернуты хорошее и плохое, истинное и ложное. (Crittenden, 1995, стр. 401)

Однако не стоит забывать, что рабочие модели могут адаптироваться к новому опыту, что открывает окно возможностей для развития у ребенка чувства защищенности в контексте будущих отношений: как в родной, так и в приемной семье. Тем не менее, внутренние рабочие модели и защитные стратегии, появившиеся из-за отсутствия доверия и раннего травматического опыта взаимодействия с родителями, обладают большой устойчивостью. Это объясняет, почему изменить ситуацию к лучшему зачастую очень трудно даже опытным и терпеливым опекунам при наличии профессиональной поддержки. Некоторые дети могут испытывать настолько сильное неприятие родительской ласки, что каждый день становится настоящей битвой, а процесс продвигается очень медленно. Другие дети, напротив, способны продемонстрировать быстрый и значительный прогресс уже в первые недели и месяцы после попадания в новую семью, словно иссохшиеся растения, готовые впитать всю влагу. Задача опекунов и усыновителей состоит в том, чтобы оставаться в равной степени доступными, чуткими и терпеливыми, ведь совершенно невозможно точно предсказать, насколько быстро сможет измениться ребенок, попавший в приемную семью.

Формирование и развитие привязанности: ключевые этапы

От рассмотрения основных постулатов мы переходим к этапам формирования отношений привязанности, возникающих в младенчестве и развивающихся в детстве. Этот вводный раздел задает структуру последующих глав, посвященных надежным и ненадежным моделям привязанности в разных возрастных группах.

Очень важно различать то, как у младенца формируется привязанность к опекуну и как у опекуна возникает связь с младенцем. Как мы уже демонстрировали ранее, привязанность формируется из стремления близости к фигуре, обеспечивающей безопасность и защиту и тем самым олицетворяющей надежную базу. Исходя из этого определения, только ребенок может искать близости взрослого, а не наоборот, поэтому в рамках теории привязанности говорить о «привязанности родителей к ребенку» неверно. Корректнее здесь будет использовать термин «связь» — комплекс чувств, подразумевающий ответственность, заботу, осознанность и любовь к ребенку (Dozier *et al*, 2001). Отношения родителя и ребенка действительно похожи на парный танец, в котором качество взаимоотношений определяется взаимодействием между партнерами, однако вклад каждой стороны в этот танец разный. Надежные отношения привязанности часто описываются как взаимные, гармоничные и приносящие удовольствие: ребенок получает любовь, заботу и защиту со стороны родителя, а сам родитель получает любовь и чувство удовлетворения от того, что ребенок счастлив и достигает успеха. Используя термин «привязанность», нужно всегда держать это различие ролей в уме.

Во-вторых, важно иметь в виду, что уже при рождении (и даже начиная с момента зачатия) ребенок не является «чистым листом»: он будет уникальной личностью с самыми разными чертами характера, которые принесет в новые отношения. На качество ранних отношений будут влиять как генетические факторы риска (от темперамента до хромосомных аномалий), так и пренатальные, например заболевание краснухой или злоупотребление родителями алкоголем и наркотиками. Так, младенцы, подвергшиеся воздействию наркотиков в утробе, часто испытывают трудности с достижением физи-

ческого или эмоционального равновесия даже при интенсивном уходе (Phillips, 2004). Родителям необходимо адаптироваться к особенностям и потребностям ребенка точно так же, как сам ребенок адаптируется к родителям. В рамках транзакционной модели ребенок будет формировать поведение родителя, а родитель будет влиять на поведение ребенка. При этом и ребенок, и родитель будут находиться под влиянием общесемейной среды, сообщества и культуры.

Процесс *формирования привязанности* начинается после рождения, когда младенцы ищут заботы и защиты через близость к фигуре привязанности и чутко воспринимают внешние сигналы о себе и окружающем мире. Это те сигналы, которые выражаются в мимике родителя и том, как родитель удовлетворяет насущные потребности ребенка в уходе и комфорте. Пренатальный опыт также играет определенную роль: родители связывают рождение ребенка с определенными ожиданиями, а младенец, еще с утробы знакомый с голосом матери, сразу начинает выделять ее и узнавать по голосу, а затем по лицу. Отец и другие опекуны становятся значимыми для ребенка лишь по мере того, как ребенок убеждается, что они тоже являются источником заботы и безопасности. Такая чуткость к нюансам внешнего мира несет защитную функцию, помогая ребенку настроиться на тех, кто потенциально способен обеспечить наибольшую безопасность (точно так же, как и опекуны настраиваются на ребенка, чтобы удовлетворить его потребность в защите и уходе). С другой стороны, эта чуткость означает и то, что даже небольшие изменения в поведении, тоне голоса или распорядка дня могут вызвать гнев, беспокойство или замкнутость ребенка. Со временем младенцы учатся справляться со случайными перерывами в привычном порядке вещей, однако если лицо родителя вдруг становится пустым и невыразительным и перестает реагировать на детскую мимику, то это вызывает у ребенка сильный стресс. Это важная деталь, помогающая осознать, как послеродовая депрессия может повлиять на когнитивное и эмоциональное развитие детей (Murray and Cooper, 1997).

С *самой первой минуты своей жизни* ребенок начинает обрабатывать информацию о внешней среде и пытается осмыслить окружающий его мир —

в частности, тот мир, который транслируется через мимику опекуна, своевременность и уместность его реакций. Процесс *зеркального повторения* позволяет ребенку переживать собственные чувства, которые в измененном и переосмысленном виде отражаются на лице родителя. Когда ребенок сердится, печалится или удивляется, родитель имитирует его выражение лица. Брови младенца приподняты, лоб слегка нахмурен, рот широко раскрыт — и родитель непроизвольно повторяет то же самое, иногда даже в слегка гипертрофированном виде. Однако мимика родителя быстро меняется: брови опускаются, он перестает хмуриться или начинает улыбаться. Признавая чувства ребенка и сопереживая им, родитель параллельно смягчает и успокаивает их, тем самым снимая возникшее у ребенка беспокойство.

Это невербальное взаимодействие часто сопровождается комментарием (иногда преувеличенно эмоциональным), который преследует ту же цель — хотя этот комментарий тоже рождается довольно спонтанно. «Боже мой, ты хочешь есть! Бедняжка, ты, должно быть, голодаешь, раз мамы так долго не было. Знаю-знаю-знаю, сейчас-сейчас, все сделаю. Вот, давай усядемся поудобнее. Вот так. Уже лучше, правда?» Таким образом родитель признает, что расстройство и обида столь же закономерны, как и положительные эмоции, а младенец начинает понимать, что в его ощущениях нет ничего страшного, и это делает переживания безопасными. В этом возрасте успокаивать ребенка возможно только тоном и ритмом голоса, однако со временем слова начнут обретать значение и тоже станут важными сигналами. Это первый опыт младенца по *совместной регуляции эмоций* — важного компонента той согласованности в жизненном танце.

К трем месяцам ребенок становится все более избирательным в проявлении эмоций: он начинает менее охотно улыбаться незнакомцам и преимущественно демонстрирует поведение привязанности только по отношению к значимым для него людям. С этого момента отношения между опекуном и ребенком становятся все более согласованными: младенец и родитель выбирают нужный момент для своих реакций и корректируют поведение, подстраиваясь друг под друга, причем младенец становится все более активным партнером. В результате опекун начинает относиться к младенцу

как к цельной личности с собственными мыслями, убеждениями и намерениями, а младенец начинает отличать основных опекунов от других людей и предсказывать их ответные реакции.

В возрасте шести–семи месяцев дети обычно уже демонстрируют четкую привязанность к одному или нескольким родителям: они совершают активные действия, направленные на привлечение внимания опекунов, к которым у ребенка сформировалась привязанность. Чуткий родитель в этом возрасте обязательно должен внимательно отслеживать сигналы младенца, чтобы укрепить установившуюся раннюю привязанность. Будучи разлучен с кем-то из любимых взрослых, младенец начинает протестовать и выражает беспокойство. При этом у него формируется иерархия привязанности, в которую входят родители и другие важные взрослые. Примерно в тот же период ребенок начинает проявлять признаки беспокойства при взаимодействии с незнакомцами: например, вряд ли захочет пойти на руки к другим людям.

По мере того, как у детей появляется интерес к совместной игре со сверстниками, установившаяся привязанность к определенным родителям начинает служить основой для построения дальнейших взаимодействий, однако первичные отношения привязанности и дальше будут залогом гармоничного развития. Отношения ребенка с отцом развиваются параллельно с отношениями с матерью, хотя некоторые работы показывают, что взаимодействие с отцом скорее ориентировано на поощрение и поддержку исследовательской и игровой активности детей (Grossman *et al*, 1999). Главным условием формирования надежной привязанности к обоим родителям или другим фигурам привязанности является возможность ребенка в любой момент обратиться к помощи этих людей как к надежной базе для исследования мира.

Кроме того, нужно отметить, что чуткость и забота родителя в первые месяцы жизни ребенка, когда выстраиваются отношения привязанности, обязательно оказывает влияние на физиологию мозга, «формируя цепи, которые отвечают за регуляцию аффектов и восстановление после стресса» (Diamond, Marrone, 2003, с. 25). Алан Шор (Schore, 1994) свидетель-

ствует, что ранний положительный опыт взаимодействия с родителями в отношениях привязанности позволяет сформировать у ребенка навыки самоосознания и регулирования своих чувств. Как мы уже обсуждали ранее, эти навыки имеют решающее значение для построения взаимно успешных социальных отношений. Напротив, жестокое обращение и пренебрежение ребенком отрицательно влияет на способность младенца управлять своими эмоциями и стрессом (Perry *et al*, 1995; Howe, 2005; Brown and Ward, 2012).

В дошкольном и школьном возрасте дети становятся все более самостоятельными и общительными, что стимулирует развитие, поскольку открывает им новую перспективу на свою личность и личности других людей, однако именно заложенные в младенчестве навыки служат основой для успешного усвоения других навыков: двигательной активности (способность ходить или бегать к людям и предметам и от них), способности представлять себе образы других людей и их мысли, коммуникативных способностей и способностей достижения договоренностей, самопознания и самопонимания, а также умения принимать чужую точку зрения.

Затем ребенок перейдет к следующему важному этапу в отношениях с фигурой привязанности — Боулби называет этот этап «партнерством с корректировкой по цели» или «целенаправленным партнерством» (Bowlby, 1969). К этому моменту дети уже успели обдумать и понять эмоции и чувства родителя, которые он демонстрировал в процессе коммуникации. На новом этапе у ребенка складывается более сложное представление о мыслях и поведении опекуна, что, в свою очередь, отражается на их способности регулировать свои чувства и поступки и адаптировать свое поведение и цели к целям другого человека в рамках отношений привязанности. Ребенок начинает понимать, что у опекуна есть свои потребности и настроения, поэтому он не всегда будет с одинаковой готовностью реагировать на детские требования: например, когда папа готовит еду или мама судорожно ищет ключи от машины, просьба ребенка может остаться без немедленного удовлетворения. Это открывает путь к достижению договоренностей и сотрудничеству между родителем и ребенком; такая модель взаимности в отношениях поможет ребенку не только удовлетворить свои потребности в заботе и се-

мейной близости, но и наладить конструктивные отношения со сверстниками и другими взрослыми вне семейного круга.

В возрасте четырех-пяти лет надежные или ненадежные внутренние рабочие модели начинают работать в новых условиях школьной среды. Баланс между системой привязанности и системой исследования окружающего мира не теряет актуальность и в этом возрасте, поскольку дети младшего школьного возраста по-разному справляются с тревогой, а трудности с привязанностью и внутренние барьеры отражаются на учебе и способности дружить с одноклассниками. Залогом успешного встраивания ребенка в новую среду является наличие надежной базы в лице родителя, о котором ребенок может думать в течение учебного дня и который сопровождает его в школу и из школы. Некоторые дети также могут найти надежную базу во второстепенных фигурах привязанности, например в чутком учителе или классном руководителе, в присутствии которых потенциально опасные среды кажутся менее угрожающими. В этом контексте следует помнить об иерархии привязанности (Kearns and Richardson, 2005): разные люди внутри и вне родной семьи выполняют различные функции основной фигуры привязанности и сами по себе являются значимыми людьми в сознании и жизни ребенка.

Тревога по поводу разлуки и потери фигуры привязанности в этом возрасте и на этом этапе сопровождается у детей беспокойством по поводу того, как они учатся, какими они видят себя и какими их видят сверстники. Все эти эмоции переплетаются между собой: неуверенность в себе растет, если ребенок не уверен в доступности и поддержке со стороны своих фигур привязанности, и уменьшается, если ребенок опирается на положительные воспоминания и внутренние рабочие модели, которые помогают ему справиться с ошибками и неудачами. Что делать школьнику, если он плохо написал диктант или его не пригласили на день рождения популярного одноклассника? Чтобы справиться с этими ситуациями, ему нужно выбрать для себя правильную *стратегию реагирования*. Безопасной конструктивной стратегией здесь станет признание чувства разочарования и здоровое размышление: возможно, нужно подготовиться к следующему диктанту получ-

ше или сказать себе, что в жизни есть и другие дни рождения. Небезопасной защитной стратегией будет отрицание своих чувств («Дело не в диктанте и не в дне рождения!»), агрессия, ощущение озлобленности или грусти от беспомощности.

В юности дети начинают постепенно отдаляться от своих фигур привязанности и примеряют на себя роль независимых взрослых, что ставит их адаптивные способности перед новыми вызовами. Лучше всего подготовленными к этим вызовам оказываются дети с надежной привязанностью, у которых сформировалась и сохранилась высокая самооценка и уверенность в себе, а также представление об окружающих как об отзывчивых и готовых поддержать людей. Надежная база, сформированная в отношениях привязанности, продолжает поддерживать исследовательскую деятельность и в подростковом возрасте, однако на этом этапе фигуры привязанности принимают активное участие в наработке навыка регулирования тех эмоций, которые в будущем вызовет отдельная от родителей жизнь. Кроме того, перемена склада мышления в подростковом возрасте позволяет подросткам объединить внутренние рабочие модели, относящиеся к конкретным фигурам привязанности, в более последовательную, единую, но одновременно гибкую модель (Allen and Land, 1999). В результате подросток может прийти к следующему выводу: «К некоторым людям я всегда могу обратиться за помощью, а некоторые никогда не будут помогать мне, поэтому мне нужно проявлять осторожность в том, кому доверять, а кому — нет».

В более позднем подростковом и взрослом возрасте внутрисемейные отношения привязанности сохраняются, а новые привязанности могут также формироваться в романтическом или дружеском ключе. Это более взаимные системы поддержки, где каждый из партнеров становится надежной базой для другого, однако они всё равно во многом схожи с ранними отношениями привязанности: в момент стресса партнеры точно так же начинают искать близости, при разлуке и расставании испытывают тревогу и беспокойство, а открытость коммуникации и учет мнения другого столь же важны для того, чтобы отношения оставались надежными.

Названные процессы развития подробно рассматриваются в последующих главах, посвященных моделям привязанности детей, а также аспектам воспитания и ухода. Тем не менее, основной вывод из этого описания стадий развития заключается в том, что переход от детства к взрослой жизни осуществляется в несколько этапов, каждый из которых будет зависеть от пережитого опыта отношений, а этот опыт наряду с личностными особенностями ребенка будет, в свою очередь, определять качество всех будущих взаимодействий. Схожие паттерны наблюдаются и в других культурах, однако исследования показывают, что межкультурные различия в практиках воспитания и ухода за детьми также влияют на качество отношений и успехи ребенка, определяя надежность его привязанности (van I Jzendoorn and Kroonenberg, 1988).

Надежные и ненадежные модели привязанности

Мы рассмотрели главные понятия теории привязанности и обозначили основные этапы формирования привязанности. Теперь стоит описать *различные модели* надежной и ненадежной привязанности, складывающиеся в контексте *различного опыта воспитания*. Теория привязанности исходит из того, что поведение детей в отношениях с другими людьми и внутренние рабочие модели, управляющие этим поведением, в значительной степени определяются тем, как родители заботятся о детях. Пути развития, следующие надежной и ненадежной модели, более подробно описываются в следующих главах.

Аспекты родительской заботы

Аспекты родительской заботы, определяющие надежность или ненадежность отношений в младенчестве, помогут нам разобраться в том, как функционируют различные паттерны привязанности. Впервые они были перечислены в работе Мэри Эйнсворт (Ainsworth *et al*, 1978): это доступность, чуткость, принятие и сотрудничество. Ниже мы опишем их и покажем, как они складываются в модель надежной базы, чтобы вычленил те практики ухода, которые способствуют благополучию детей в приемных семьях. Важно понимать, что все перечисленные аспекты следует трактовать не как бинарные свойства, а в виде *шкалы*: каждый родитель будет соответствовать определенному значению на шкале доступности, чуткости, принятия и сотрудничества.

- **Доступность — формируем доверие у ребенка** Ребенок становится значительно менее беспокойным, если опекун находится рядом с ним в те моменты, когда малыш ищет близости, заботы и защиты. Так ребенок привыкает к тому, что всегда может вступить во взаимодействие с фигурой привязанности, а опекун не забудет про него и отреагирует, если попросить его о помощи. Это создает для ребенка надежную базу, с опорой на которую он может спокойно исследовать окружающий мир, играть и учиться.

- **Чуткость — помогаем ребенку справляться со своими чувствами**

Чуткие родители способны видеть мир глазами ребенка и относиться к нему как к человеку, который имеет собственные мысли и стремления. Они улавливают сигналы ребенка, выражающие его потребности и чувства, и выстраивают собственную реакцию таким образом, чтобы снизить уровень тревоги и помочь ребенку управлять своими чувствами и поведением. Кроме того, они создают поддерживающие конструкции для осмысления переживаний, проговаривая чувства и реагируя на них. Это позволяет ребенку сделать паузу и обдумать происходящее, когда его охватывают сильные эмоции, а также учитывать чувства других людей.

- **Принятие — формируем у ребенка самооценку** Родители, принимающие и ценящие ребенка в его целостности, понимают, что каждый ребенок — уникальная и сложная личность, имеющая определенные особенности, сильные и слабые стороны. У детей, которые получают от важных для них людей сигнал о том, что их принимают и ценят такими, какие они есть, повышается самооценка и формируется сбалансированное, реалистичное и позитивное представление о себе, что позволяет им легче справляться с неудачами.

- **Сотрудничество — помогаем ребенку почувствовать себя эффективным** Родители, понимающие важность сотрудничества, не только осознают необходимость самоутверждения ребенка, но и активно способствуют развитию его эффективности и самостоятельности. Они как бы вступают в коалицию с ребенком и откликаются на его желания, а не определяют ход событий за него, тем самым позволяя ребенку управлять игрой и поддерживая его выбор. В результате они создают безопасные рамки, в пределах которых легче договариваться о поведении, справляться с неудачами и добиваться успеха.

К четырем аспектам, сформулированным Эйнсворт, мы решили добавить пятый аспект, который описывает психосоциальное измерение принадлежности к семье — важный фактор для обеспечения надежной базы, который приобретает особую значимость при устройстве в приемную семью.

• **Принадлежность к семье — помогаем ребенку стать «своим»** Дети должны расти в семье, к которой они ощущают сопричастность, что предполагает определенные права и обязанности в отношении других членов семьи. Чувство принадлежности ребенка к новой семье необходимо активно формировать, параллельно поддерживая его чувство принадлежности к биологической семье. Баланс между семьями будет разным в зависимости от долгосрочности текущей схемы жизнеустройства, однако даже во временных схемах дети должны быть уверенными в том, что приемные родители будут считать их «своими». Это — залог эмоционального и поведенческого развития.

Описанные аспекты нашей модели находятся в постоянном взаимодействии, обеспечивая ребенку надежную базу.

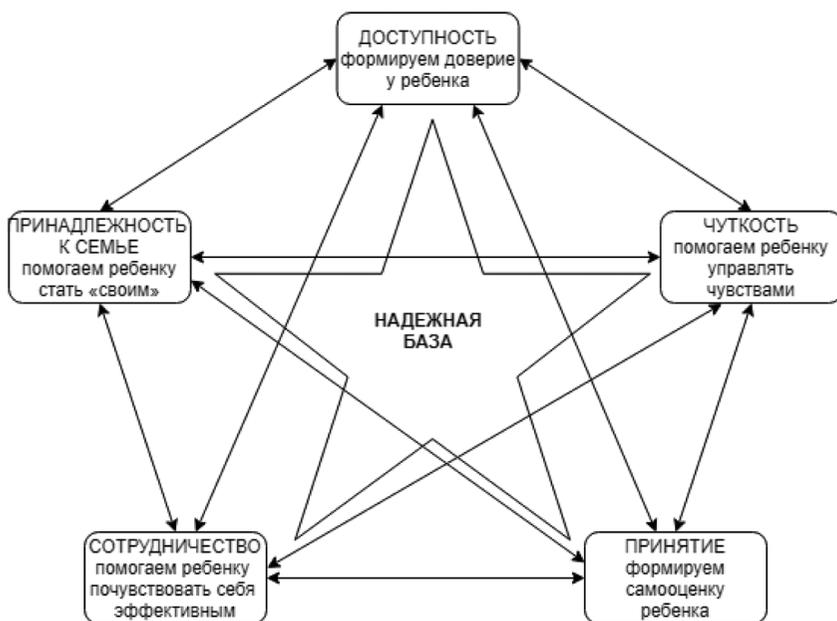


Рисунок 2.

Модель надежной базы.

Из того, как эти аспекты преломляются в поведенческих стратегиях, позволяющих младенцам и детям чувствовать себя в безопасности, и складываются модели привязанности.

- **Надежная привязанность.** Надежная привязанность формируется в том случае, если родители проявляют чуткость и заботу о ребенке, всегда доступны для него и *подстраиваются* под его потребности, помогают ему делать выбор и быть эффективным, а ребенок чувствует, что его понимают, принимают и ценят. Всё это позволяет детям в дальнейшем повышать свою самооценку и самоэффективность, а также тренировать способность думать и управлять мыслями, эмоциями и поведением, чтобы быть эффективными и успешными вне семьи. В более позднем подростковом и взрослом возрасте этот поведенческий паттерн определяется как *автономный (autonomous, free to evaluate)*.

- **Избегающая привязанность.** Если опекуну трудно принять потребности младенца или чутко отреагировать на них, то младенцу может показаться, что его требования отвергаются, его чувствами пренебрегают, а опекун бесцеремонным образом вторгается в его жизнь. В результате ребенок *перестает воспринимать* опекуна как источник заботы и защиты, но привыкает заглушать свои эмоции, чтобы не выводить опекуна из себя и не провоцировать у него чувство отторжения. В такой ситуации ребенку спокойнее рассчитывать только на себя: это увеличивает вероятность того, что опекун будет оставаться рядом, хотя и снижает качество отношений. В более позднем подростковом и взрослом возрасте этот паттерн обесценивания чувств и отношений называется *избегающим (dismissing)*.

- **Двойственная привязанность.** Если опекун озабочен своими собственными чувствами и реагирует на требования младенца лишь эпизодически, непредсказуемым и иногда нечутким образом, то ребенку становится трудно добиться от него желаемой близости. Малыш иногда получает заботу и защиту, однако это происходит *нерегулярно* и неэффективно. В этом случае младенец может либо постоянно требовать внимания опекуна, пытаясь удержать его, либо чувствовать себя беспомощным, если ни одна

из стратегий не сработала. Такой ребенок с большой долей вероятности вырастет погруженным в себя, требовательным, назойливым, но недоверчивым и упрямым ребенком. В более позднем подростковом и взрослом возрасте этот поведенческий паттерн определяется как *озабоченный (preoccupied and enmeshed)*.

• **Дезорганизованная привязанность.** Если действия опекуна непредсказуемы, его внимание не направлено на ребенка, а сам опекун вызывает страх или испытывает его, то младенец оказывается перед дилеммой «страх без решения» (Main and Hesse, 1990). В этой ситуации взрослый фактически отказывается от роли опекуна, так как не контролирует свое поведение и кажется ребенку *либо слишком страшным, либо слишком беспомощным* для того, чтобы обеспечить должный уровень защищенности. Стремление младенца обратиться к взрослому за заботой и защитой оборачивается страхом и усилением, а не снижением беспокойства. Отсутствие стратегии взаимоотношений в младенчестве вызывает сумбурное и дезорганизованное поведение, однако со временем ребенок начинает развивать контролирующие техники, в какой-то мере позволяющие ему чувствовать себя в безопасности. Тем не менее, проблемы тревожности и страха остаются неразрешенными и вновь появляются во время стресса. В более позднем подростковом и взрослом возрасте этот поведенческий паттерн определяется как *имеющий непроработанную травму (unresolved)*.

Для правильного применения теории привязанности и паттернов привязанности на практике необходимо в первую очередь обратить внимание на различие между надежными и ненадежными паттернами.

Рассуждать о привязанности в категориях «сильная привязанность» или «слабая привязанность» не только некорректно, но и опасно. Например, ребенок с двойственной моделью привязанности, сильно переживающий при разлуке с родителем, на самом деле привязан к нему не более «сильно», чем ребенок с избегающей моделью, который скрывает свои переживания, а подвергшиеся насилию дети с дезорганизованной привязаннос-

тью сохраняют прочные связи со своими жестокими биологическими родителями. Любые отношения привязанности — как надежные, так и ненадежные — развиваются на фоне сильного стремления ребенка к близости, заботе и защищенности, но сформировавшиеся в рамках этих отношений поведенческие стратегии и паттерны различаются: «сила» отношений не позволяет адекватно оценить их ценность или влияние на развитие ребенка. Слово «сильный» в общеязыковом смысле часто приравнивается к чему-то «хорошему» или «надежному», поэтому, когда мы говорим о «сильной» привязанности ребенка, сторонние наблюдатели могут посчитать эту привязанность «хорошей» или даже «надежной». Это, в свою очередь, может стать аргументом в пользу воссоединения с биологической семьей, в пользу более интенсивного общения с ней или даже в пользу отказа от усыновления ребенка. Описанное особенно справедливо, когда дети сами становятся опекунами для родителей, злоупотребляющих наркотиками и алкоголем, имеющих задержку в развитии или психически больных: дети могут отрицать наличие каких-либо проблем и настойчиво требовать вернуть их домой (Forrester and Harwin, 2004). Неверная трактовка теории привязанности в таких ситуациях может подвергнуть детей риску дальнейшего жестокого обращения и пренебрежения или привести к тому, что возможность для подбора приемной семьи будет упущена.

Кроме того, следует проводить четкое различие между *организованным* и *дезорганизованным* паттерном ненадежной привязанности. Избегающие и двойственные ненадежные паттерны представляют собой организованные стратегии, которые в определенной степени «работают»: скажем, избегающему ребенку действительно удастся удерживать опекуна рядом с собой, ограничив свои требования, а двойственный ребенок успешно привлекает внимание опекуна, демонстрируя свои чувства.

Дезорганизованный младенец, напротив, лишен какой бы то ни было стратегии: он ничего не может противопоставить тому, что его опекун только усиливает тревогу, а не обеспечивает защиту. Даже те стратегии контроля, которые вырабатывают дезорганизованные дети, — это не последовательные попытки выстроить отношения с родителем, а скорее способы обеспечить

собственную безопасность. Дезорганизованные дети, пережившие жестокое обращение, также могут проявлять симптомы диссоциации, игнорируя свой опыт и постоянно создавая дистанцию вместо налаживания отношений. Именно дезорганизация, а не ненадежность привязанности является основным риском для развития ребенка. (Связь жестокого обращения и дезорганизации подробнее рассмотрена в главе 5.)

Расстройства привязанности

Некоторые специалисты и родители утверждают, что дети, испытывающие серьезные трудности в своей привязанности, страдают «расстройством привязанности». Следует понимать, что расстройство привязанности — это медицинский диагноз, который должен ставиться только врачами только по одной из двух систем классификации — американской DSM-V или международной МКБ-11, разработанной Всемирной организацией здравоохранения. В настоящее время признаны два подтипа расстройства привязанности.

Первый — реактивное расстройство привязанности (RAD), которое диагностируется детям, которые сильно заторможены или замкнуты и не проявляют стремление к близости или поддержанию контакта с опекунами даже в стрессовой ситуации. Второй диагноз классификации DSM, связанный с привязанностью, — расторможенное расстройство социальной активности (DSED; ранее — расстройство RAD, подтип II: расторможенное). Оно характеризуется неспособностью отдавать предпочтение в общении знакомым опекунам, даже когда ребенок напуган или расстроен. Исследование Мэтта Вулгара и Эммы Балдок (Woolgar and Baldock, 2015) показывает, что постановка детям диагноза «расстройство привязанности» очень часто осуществляется произвольно, без привязки к критериям DSM. Оба диагноза должны ставиться только детям, которые соответствуют диагностическим критериям в возрасте старше 9 месяцев и до 5 лет (то есть в тот период, когда обычно формируется привязанность). (Granqvist et al, 2017, стр. 544)

При этом понятие «расстройства привязанности», как и раньше, сложно применять на практике — в том числе из-за отсутствия консенсуса относительно постановки диагноза и необходимого лечения.

Следует признать, что систематического и научно обоснованного подхода к лечению детей с расстройствами привязанности до сих пор не суще-

ствует. Более того, само понятие расстройств привязанности является спорным, так как вопрос четкого определения критериев и диагностики до сих пор не решен. (Steele, 2003, стр. 219)

В этой связи Говард Стил рекомендует опираться на концепцию Боулби о надежной базе (Bowlby, 1988) при любом вмешательстве с использованием теории привязанности.

Врачу крайне важно стать для пациента надежной базой, на основе которой можно будет изучить внутренние рабочие модели отношений пациента в прошлом и настоящем. Пациент должен чувствовать, что врач понимает и уважает его, так как без этого он не сможет ни скорректировать свои внутренние модели, ни получить опыт позитивных изменений. В ходе терапии врачу необходимо постоянно держать в уме или чутко реагировать на обстоятельства настоящего и прошлого пациента, его сознательное и бессознательное, а также его тревогу и беспокойство. (Steele, 2003, стр. 219)

В нашем случае под «врачом» можно подразумевать опекуна или усыновителя, поскольку дети в приемных семьях точно так же нуждаются в надежной базе с должным уровнем чуткости и уважения. Воспринимать ребенка как человека со своими мыслями и чувствами и постоянно держать их в уме очень непросто, однако крайне необходимо даже для самых благополучных детей.

В этой книге мы стремимся показать, что новая приемная семья способна сформировать у ребенка способность к регуляции и упорядочиванию эмоций, чувство защищенности и общую устойчивость, тем самым повернув вспять возникшую в контексте прежних семейных отношений незащищенность, психологические травмы, дезорганизацию и контролирующие стратегии. В рамках терапевтических семейных отношений родители обеспечивают доступность, чуткость, принятие и сотрудничество, становясь надежной базой для ребенка. Это длительный процесс,

который не может привести к быстрым улучшениям, а перемены будут проявляться в небольших и постепенных сдвигах в мышлении и поведении ребенка. Однако для положительных изменений и полного исцеления ребенка недостаточно просто ждать: забота о ребенке должна быть целенаправленной, а все усилия родителей должны быть направлены на активную проработку чувств из прошлого и *выстраивание* устойчивых преимуществ для настоящего и будущего. На этом пути многим детям и семьям будет не обойтись без квалифицированной поддержки и помощи специалистов.

Как определить надежность или ненадежность привязанности

В психологии существует несколько способов оценки привязанности, однако здесь мы сосредоточимся на тех методах, которые чаще всего применяются в исследованиях, касающихся семейного устройства детей, и которые будут использоваться далее для описания надежных и ненадежных паттернов модели в разном возрасте и на разных этапах развития.

«Странная ситуация»

Толчком к формулированию теории привязанности для Джона Боулби стала попытка объяснить аспекты психопатологии и здоровья человека (Bowlby, 1944, 1951). Работы Мэри Эйнсворт, коллеги Джона Боулби по клинике Тависток в 1940-х годах, позволили расширить сферу применения теории привязанности на изучение индивидуальных различий в надежных и ненадежных отношениях. Изучая реакцию детей на разлуку с родителем, Эйнсворт провела в Уганде серию экспериментов с участием матерей и младенцев, а затем разработала на ее основе модель «странной ситуации» (Ainsworth *et al*, 1978). «Странная ситуация» — это эксперимент, позволяющий выявить и оценить у детей младенческого возраста (12–18 месяцев) описанные выше надежные и ненадежные паттерны привязанности, которые развиваются в контексте различных семейных взаимоотношений.

Эксперимент проводится в незнакомой игровой комнате, где младенцев несколько раз разлучают и снова воссоединяют с родителем, чтобы активировать их поведенческую систему привязанности. Каждый эпизод эксперимента длится не более трех минут: родитель возвращается раньше, если ребенок продолжает проявлять тревогу. Исследователь и родитель наблюдают за поведением ребенка через одностороннее зеркало. Последовательность эпизодов такова:

- Родитель и младенец одни в комнате. Родитель не проявляет инициативы, младенец может свободно исследовать окружение.

- В комнату входит незнакомая взрослая женщина. Она садится, затем говорит с родителем, а затем пытается вступить во взаимодействие с младенцем.

- Родитель уходит.
- Незнакомец и младенец остаются наедине.
- Родитель возвращается, а незнакомец уходит. Родитель успокаивает младенца и снова уходит.
- Младенец остается один в комнате.
- Возвращается незнакомец.
- Снова возвращается родитель, а незнакомец уходит.

Поведение младенца записывается на видео, затем транскрибируется и анализируется, чтобы восстановить ментальные представления младенца, основываясь на его реакции на игрушки, разлуку и воссоединение с родителем. По мнению некоторых исследователей, эксперимент «Странная ситуация» открыл «окно во внутреннюю рабочую модель ребенка в отношениях с родителями» (Steele and Steele, 1994, стр. 95). Модель поведения каждого ребенка в «странной ситуации» можно связать с качеством полученной семейной заботы и ее влиянием на мышление ребенка, его внутреннюю рабочую модель и поведенческие стратегии. Например, ребенок с надежной привязанностью может расстроиться из-за разлуки, но после воссоединения доверие к опекуну быстро восстанавливается, и ребенок снова начинает играть, тогда как ребенок с двойственной привязанностью, который сомневается в доступности опекуна, демонстрирует назойливость, но одновременно злится и сопротивляется ласке, а также с трудом возвращается к игре. (Подробный разбор всех паттернов приведен в главах 2–4.)

Таким образом, по балансу между *привязанностью* и *стремлением к исследованию окружающего мира* можно понять, насколько легко ребенок может справиться с различными сценариями разлуки и вернуться к игре, а избирательность его привязанности определяется путем сравнения реакций младенца на родителя и незнакомца. Именно благодаря «странной ситуации» Эйнсворт сумела выделить три паттерна поведения: надежный (В),

ненадежный избегающий (А) и ненадежный двойственный/сопротивляющийся (С) (Ainsworth, 1978). Первоначально модель Эйнсворт не учитывала дезорганизованный паттерн, однако целую группу детей не удавалось отнести ни к одному из трех описанных типов. В 1986 году Мэри Мэйн и Джудит Соломон еще раз обратились к видеозаписям поведения этих младенцев наряду с записями других экспериментов (Main and Solomon, 1986). Они обнаружили, что подобное разнообразное и часто противоречивое поведение можно рассматривать как демонстрацию дилеммы «приблизиться или убежать», которая проистекает из стремления искать утешения у напуганного или пугающего родителя: например, когда ребенок ползет к опекуну, но затем вдруг останавливается, или плачет, как будто ищет внимания, при этом отворачиваясь и отводя глаза.

В случаях, когда «странная ситуация» позволяет классифицировать привязанность как дезорганизованную, ей в большинстве случаев также присваивается дополнительная классификация, наилучшим образом подходящая к продемонстрированному паттерну: дезорганизованно-избегающая, дезорганизованно-двойственная или дезорганизованно-надежная. Дезорганизованное поведение обычно проявляется при разлуке или воссоединении, то есть в моменты наибольшего стресса, а на прочих этапах эксперимента ребенок может демонстрировать признаки избегающей, двойственно-сопротивляющейся или надежной привязанности. Это говорит о том, что поведенческая стратегия ребенка дает сбой в состоянии стресса и страха: он может играть и протестовать против ухода родителя как ребенок с надежной привязанностью, а после возвращения взрослого даже может попытаться вернуться к игре, но вместо этого просто замрет без движения.

Дезорганизованную привязанность можно охарактеризовать как периодический сбой последовательной и организованной стратегии регулирования эмоций. (van IJzendoorn et al, 1999, стр. 226)

Подобная двойная классификация (дезорганизованный/организованный, надежный/ненадежный паттерн) может показаться чрезмерной и сложной в

понимании, однако на деле такой подход помогает разобраться в разнообразии форм поведения у детей, переживших жестокое обращение и имеющих поведенческие признаки дезорганизации. Вне стрессовых ситуаций дезорганизованные младенцы и дети могут в значительной мере следовать моделям безопасной, избегающей и двойственно-сопротивляющейся привязанности, которые описываются в следующих главах, хотя, как пишет Маринус ван Эйзендорн (van IJzendoorn et al, 1999, с. 226), «в некоторых случаях дезорганизация привязанности настолько существенна, что вторичную организованную модель поведения просто не удастся обнаружить».

Методика завершения сюжета

По мере роста детей и их вступления в дошкольный возраст и раннее среднее детство для анализа их внутренней рабочей модели и паттернов привязанности исследователям приходится прибегать к другим методам (George, 1996). В исследованиях поведения детей возраста 4–8 лет широко применяется так называемый тест на завершение сюжета: ребенку дают семью кукол или, в некоторых случаях, семью животных и рассказывают начало истории о событии в семейной жизни одной из фигурок. Затем исследователи просят детей показать и рассказать, что, по их мнению, будет происходить дальше. Подобные задания на завершение сюжета были впервые использованы Макартуром и предоставили особенно богатый источник материала, который позволил исследователям классифицировать поведенческие паттерны детей по ментальным представлениям (Bretherton et al, 1990; Solomon et al, 1995). Эту методику особенно активно используют для усыновленных детей (Hodges et al, 2003), так как она позволяет проследить связь между детскими и родительскими моделями привязанности (Steele et al, 2003; Hodges et al, 2003). Аналогичные инструменты разрабатывались и другими научными коллективами; в качестве одного из примеров можно назвать Манчестерский тест историй привязанности для детей (MCAST; Goldwyn et al, 2000; Green et al, 2000). Задания на продолжение сюжета также иногда используются в медицине, в работе органов опеки и в

ходе судебных экспертиз, чтобы разобраться в ментальных представлениях и внутренних рабочих моделях детей. Определять паттерн привязанности ребенка с помощью таких тестов должны только специалисты, имеющие соответствующую квалификацию и прошедшие обучение.

Как и в «странной ситуации», предложенное ребенку начало истории призвано создать у него некую тревогу, связанную с отношениями и активизирующую систему привязанности. Это побудит ребенка завершить рассказ таким образом, чтобы раскрыть свои ментальные представления об отношениях с опекунами. Вот несколько примеров таких зачинов: «Однажды семья смотрела телевизор, а ребенок пролил что-то на пол» или «Однажды ребенок гулял в парке, упал и разбил коленку». Иногда история моделирует ситуацию разлуки или потери, болезни и страха: например, родители уезжают из дома на выходные или ребенок теряется в торговом центре. При анализе детских рассказов следует обратить внимание на то, «в какой степени ребенок представляет взрослых источником утешения и заботы, а не источником обиды или пренебрежения» (M. Steele *et al*, 1999, стр. 20). Кроме того, важно, признают ли герои рассказанной истории чувства друг друга, разрешаются ли все драмы и кризисы, а также сохраняется ли общая связность рассказа. (Подробное описание приведено в главах 2–5).

Интервью о привязанности для детей (CAI)

Эта методика разработана для детей в возрасте 8–15 лет. Интервью с ребенком записывается на видео и служит для оценки отношений привязанности между ним и родителем (Shmueli-Goetz *et al*, 2011). Внедрение методики позволило заполнить пробел между методиками для детей младшего возраста (например, тестами на завершение сюжета и другими методами) и интервью о привязанности для взрослых (AAI).

В отличие от интервью AAI, методика CAI исследует то, как дети воспринимают и оценивают доступность и чуткость своих текущих фигур привязанности прямо сейчас, а не на основе воспоминаний. Психолог задает детям вопросы, в которых им предлагается вспомнить и описать свой опыт отно-

шений с фигурами привязанности, в частности, в моменты боли, эмоционального расстройства, болезни, разлуки и потери. Методика предоставляет детям вспомогательные конструкции, соответствующие их уровню развития, а при анализе опирается на невербальную и вербальную коммуникацию. Кодирование проводится на основе видеозаписей интервью, а система кодирования и классификации включает стратегии привязанности, аналогичные тем, которые используются в младенчестве и зрелом возрасте.

Как и в случае с методикой AAI, проведение и последующий разбор интервью CAI требуют обучения и возможны только после успешного завершения целой серии пробных разборов под руководством опытного наставника.

Интервью о привязанности для взрослых (AAI)

При классификации паттернов привязанности у *старших подростков и взрослых* чаще всего используется именно этот инструмент — интервью AAI (Hesse, 1999; Main and Goldwyn, 1984). В рамках интервью психолог задает вопросы об отношениях, которые в определенной степени повышают уровень тревожности и «провоцируют рассказ о воспоминаниях, связанных с привязанностью». Это позволяет понять, как человек организует свои мысли и чувства и как использует «различные стратегии или правила при обращении к воспоминаниям о привязанности, их обработке и выражении» (Main, 1995, стр. 420). AAI — частично структурированное интервью, которое состоит из достаточно простых вопросов о детстве и всех значимых для человека отношениях, но часто преследует цель «удивить бессознательное». Так, взрослых просят: «Назовите пять прилагательных, которые описывают ваши отношения с матерью в детстве». Затем их просят привести примеры для каждого слова. Этот же вопрос повторяется применительно к отношениям с отцом. Суть интервью заключается в способности привести примеры к каждому прилагательному. В ходе интервью также задаются вопросы о разлуках, потерях и жестоком обращении в детстве.

При анализе стенограммы важна не сама история, а то, *как именно* ее рассказывает интервьюируемый, и в первую очередь — связность его рас-

сказа. Ответы оцениваются по релевантности, уместности в части длины и подробности. Интервью предполагает, что опрашиваемый человек сотрудничает с интервьюером. Подробный анализ нюансов лексики, а также модели ответов и разговорного взаимодействия с интервьюером позволяет отнести поведение к надежному или ненадежному паттерну. Это чрезвычайно сложный процесс, предполагающий полное отделение формы рассказа от его содержания: например, взрослые, которые в детстве пережили потерю, пренебрежение или жестокое обращение, согласно методике AAI совсем не обязательно будут считаться имеющими ненадежную привязанность. Такой результат может сыграть важную роль при рассмотрении биографий потенциальных приемных родителей, потому что первостепенное значение в интервью AAI приобретает то, как взрослые переживают и переживали тяжелые воспоминания — именно это будет определять текущую внутреннюю рабочую модель, ментальные представления о себе и семейных отношениях, а также поведение взрослого. Так, по результатам разбора интервью AAI может выясниться, что человеку удалось последовательно и относительно открыто отразить сложные или даже травмирующие переживания (Main and Goldwyn, 1984; Hesse, 1999), что позволяет утверждать о его надежной автономности (тип *secure autonomous/free to evaluate*), поскольку он демонстрирует то, что называется «заслуженной надежностью» (*earned security*, см. Pearson *et al*, 1994, цит. по Howe *et al*, 1999).

Проведение, расшифровка и анализ интервью по методике AAI — крайне трудоемкий процесс, а для получения права на проведение интервью AAI необходимо пройти длительное обучение и получить сертификацию, что занимает до двух лет. Более того, в ходе исследования разбор каждого интервью осуществляется параллельно двумя квалифицированными психологами. Таким образом, AAI не может служить средством *быстрой идентификации типа привязанности* у взрослых и не подходит для повседневного использования в органах опеки. Основные вопросы интервью AAI иногда включаются в первичные собеседования с потенциальными опекунами и усыновителями, однако к их анализу следует подходить с большой осторожностью

и ни в коем случае не представлять результат как окончательную классификацию. В то же время, несмотря на то, что методика AAI вряд ли найдет широкое практическое применение, специалистам, работающим с теорией привязанности, важно знать структуру этого интервью, поскольку на его основе строились многие исследования привязанности. Понимание методики AAI также помогает разобраться в том, как схемы мышления взрослых в рамках различных паттернов влияют на структуру повествования: например, объясняет, почему некоторые родители явно идеализируют свое детство и родителей или, наоборот, даже во взрослой жизни испытывают злость на свои фигуры привязанности.

Описанные выше методики внесли существенный вклад в развитие теории привязанности: в частности, они помогли доказать корреляцию между паттерном привязанности родителей и паттерном привязанности их детей, тем самым пролив свет на процессы преемственности. Питер Фонаги (Fonagy *et al*, 1991) пишет, что паттерн привязанности матери, установленный во время беременности по методике AAI, в 75% случаев соответствовал паттерну привязанности ребенка, определенному по методике *странной ситуации* 12 месяцев спустя. Пусть это не идеальная, то есть не стопроцентная корреляция (что, скорее всего, связано с влиянием других факторов, например с качеством сопровождения матери или особенностями ребенка), однако она служит убедительным доказательством того, что паттерны привязанности передаются от матери к ребенку. Как пишет Хессе (Hesse, 1999), наиболее поразительным в этом исследовании является то, что *дискурс* — то, как мать рассказывает о своей жизни и отношениях (независимо от ее биографии), — достаточно точно предсказывает *поведение* ее ребенка через год в «странной ситуации»: так, например, если мать с надежной моделью привязанности демонстрирует в интервью внутреннюю согласованность, цельность и готовность к сотрудничеству, то ее ребенок с большой долей вероятности будет рассматривать мать в качестве надежной базы для исследовательских активностей в «странной ситуации». (Подробное описание приведено в главах 2–5.)

Выводы

- Младенцы биологически запрограммированы искать близости к фигурам привязанности, чтобы получить от них заботу и защиту.
- Доступный и чуткий опекун выступает надежной базой для ребенка, предоставляя ему свободу для обучения и изучения окружающего мира.
- Осознанное отношение родителя к мыслям и стремлениям ребенка способствует развитию такого же отношения у ребенка, что помогает последнему регулировать свои чувства и поведение.
- Младенец приспосабливается к той заботе, которую получает от родителей, чтобы максимизировать свои шансы на уход и защиту, а также чувствовать себя в безопасности.
- Младенцы вырабатывают внутренние ментальные представления о других людях, самих себе и отношениях. На основе этих представлений выстраиваются их внутренние рабочие модели — наборы убеждений и ожиданий, влияющих на поведение.
- Разлука и потеря фигур привязанности приводит к огорчению, которое требует проработки.

Важные соображения для практической деятельности

- Отношения привязанности в детстве не обязательно предполагают гармоничность или любовь: дети формируют привязанность не только к тем опекунам, которые проявляют чуткость и заботу, но и к тем, кто пренебрегает ребенком, жестоко обращается с ним и пугает его. Такие привязанности могут быть одинаково «сильными», поэтому вместо классификации привязанностей по степени интенсивности их следует делить на «надежные» и «ненадежные».

- Качество ухода за ребенком (а также наличие или отсутствие надежной базы) будет влиять на то, как развивается мышление и внутренние рабочие модели ребенка, как он исследует мир, ведет себя и взаимодействует с другими людьми.

- Надежные и ненадежные паттерны привязанности формируются в результате постоянной адаптации к условиям ухода со стороны родителей, однако каждый паттерн может манифестироваться с разной интенсивностью: так, даже среди детей с надежной привязанностью некоторые будут более склонны демонстрировать свое расстройство в стрессовой ситуации, чем другие.

- Привязанности могут формироваться в любом возрасте и на любом этапе развития, однако на них, вероятнее всего, будут влиять предыдущие отношения.

- Модели привязанности действительно демонстрируют определенную степень стабильности по мере взросления ребенка, но основным залогом этой стабильности будет непрерывность заботы со стороны опекунов, которые своими действиями способствуют закреплению принятой модели, возможно изменяя ее надежность или организованность.

- Паттерн привязанности может измениться, если в жизни детей происходят какие-то события, которые ухудшают или улучшают сложившуюся схему ухода, делая ее более или менее чуткой. Младенцы с надежной привязанностью могут вырасти незащищенными детьми, а у младенцев с ненадежным паттерном поведения может сформироваться надежная привязанность.

- Этот потенциал для перемен к лучшему образует терапевтическое окно возможностей для чутких опекунов и усыновителей, которые могут стать для ребенка надежной базой и способствовать его развитию, защищенности и счастью.

Надежные или автономные паттерны

Если родители относятся к младенцу чутко и отзывчиво, то ребенок начинает ощущать, что о нем думают, его любят и могут легко удовлетворить их потребности. Так как родители успешно снимают дискомфорт и тревогу ребенка, он может свободно обращать свое внимание на окружающий мир, проявляя интерес к своим опекунам и другим людям, наслаждаясь игрой, изучением игрушек и других предметов.

Дети, которые знают, что родители заботятся о них и готовы решить возникающие трудности, начинают мыслить гибко и уже в раннем детском и дошкольном возрасте вырабатывают для себя ряд стратегий, позволяющих справляться с новыми социальными и практическими ситуациями. Они способны выражать весь спектр положительных и отрицательных эмоций (счастье и печаль, радость и гнев), но учатся конструктивно регулировать эти чувства и свое поведение, выбирая такие варианты действий, которые позволяют справляться с ситуациями совместно и к обоюдному удовлетворению сторон. Эти стратегии совершенствуются по мере того, как дети приобретают навык предугадывать, считывать и принимать во внимание мысли и чувства других, а также надлежащим образом отстаивать свое право на удовлетворение потребностей. Дети с надежной привязанностью чаще всего ощущают уверенность в себе и своем окружении. Будучи социально компетентными и обладая эмоциональной осознанностью уже в дошкольном возрасте, они вступают в среднее детство с интересом и энтузиазмом, стремятся заводить и поддерживать друзей, а также с радостью учатся в школе. В подростковом возрасте они воспринимают будущую разлуку с родителями с соответствующей тревогой, но при этом сохраняют уверенность в собственных силах и способности получить доступ к ресурсам, предлагаемым другими людьми, — в частности, их базовыми фигурами привязанности. Ключевым моментом в надежной привязанности является *владение техниками эмоциональной регуляции и способность к межличностной близости* (Weinfield *et al*, 1999).

Следует понимать, что ранний положительный опыт привязанности не гарантирует такой же исход в будущем: неизменность надежного паттерна привязанности для большинства детей обеспечивается неизменным чувством защищенности, которое ребенку дают его родители — базовые фигуры привязанности, демонстрирующие доступность и чуткость. Основы этой защищенности закладываются в младенчестве, но должны поддерживаться в течение всего детства. Любое изменение качества ухода за ребенком неминуемо повлияет на надежность его привязанности.

Социальным работникам необходимо обратить особое внимание на защищенность на каждом этапе развития ребенка. Надежная привязанность характерна лишь для немногих усыновляемых или устраиваемых под опеку детей, хотя иногда в новом семейном устройстве нуждаются благополучные дети, о которых больше не может заботиться их биологическая семья — например, из-за болезни родителей или из-за прогрессирующей инвалидности ребенка. Кроме того, даже в крайне неблагополучных семьях у детей могли быть какие-то положительные факторы, например сопереживающая тетья, дедушка или бабушка или друг семьи, заложившие основу для формирования защищенности в сознании ребенка. Возможны также ситуации, когда семья усыновляет ребенка из ресурсной семьи с надежной моделью привязанности.

Сейчас нам важно понять, как формируется надежная привязанность, поскольку на протяжении всей книги мы будем опираться на знания о том, что способствует защищенности в отношениях между биологическими родителями и ребенком и как построить аналогичную модель терапевтического воспитания в приемной семье. Ниже мы рассмотрим надежную привязанность через призму аспектов воспитания по Эйнсворт, чтобы разобраться, каким образом *доступность*, *чуткость*, *принятие* и *сотрудничество* должны работать вместе на каждом этапе развития, чтобы способствовать формированию у ребенка чувства защищенности, уверенности и устойчивости. Следует также отметить, что *принадлежность к семье* столь же важна для обеспечения защищенности и сопричастности.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

Если беременность и роды прошли относительно гладко, то младенец появляется на свет бодрым и готовым к взаимодействию с миром вокруг себя. Голос матери ему уже знаком, но теперь он может связать этот голос с маминым лицом, а другие лица — папы, старшей сестры, бабушки и дедушки — станут дополнительными источниками удовольствия и информации о себе и мире. Важность раннего взаимодействия не следует недооценивать: это позволяет понять, как интенсивность привязанности может влиять на развитие в течение первых месяцев.

Любой чуткий родитель с самого начала рассматривает своего ребенка как полноценного и разумного человека — так, например, думает отец, который говорит своему новорожденному сыну: «Интересно, о чем ты сейчас думаешь? Наверное, ты хочешь узнать, кто этот большой человек? Я твой папа!» Родители непроизвольно пытаются разобраться в мыслях младенца, тем самым выражая свой интерес и любовь. Они не могут знать наверняка, о чем думает ребенок, но их предположения положительные и радостные, потому что они ожидают, что ребенок захочет узнать и полюбить их. Такой образ мыслей, направленный на *принятие* ребенка как уникального человека с собственным разумом, служит крепкой основой для построения отношений.

Пожалуй, наиболее поразительно то, что описанное взаимодействие между младенцем и чутким родителем с самого рождения принимает форму «разговора» со сменой ролей. Этот разговор определяется поведением младенца и его внутренними ритмами, под которые *подстраивается* чуткий родитель. Лепечет младенец — и родитель лепечет что-то в ответ, а малейшее движение брови или движение тела родитель встречает вздернутой бровью или успокаивающим жестом. Иногда «разговор» ведет ребенок, иногда — родитель. Только что появившийся на свет младенец уже через несколько минут начинает копировать действия взрослых, например высывая язык. Если родители будут *воспроизводить* мимику ребенка, то это поможет ему научиться распознавать эмоции и управлять ими. Ребенок

недовольно хмурится из-за того, что игрушка исчезает из поля зрения, и взрослый вначале преувеличенно хмурится, признавая недовольство ребенка, но потом его лицо расплывается в успокаивающей улыбке, которая часто сопровождается сочувственным комментарием: «Ой-ой-ой, куда же убежала эта игрушка? Ты расстроился, да? Твой братик взял у тебя игрушку? Ну, не переживай, сейчас найдем тебе другую».

Ритмичность этой чуткой реакции позволяет ребенку убедиться в *доступности* матери или отца, демонстрирует, как можно выражать эмоции и управлять ими, а также сообщает о его собственной *эффективности*. С точки зрения ребенка способность получить реакцию родителя в нужное для него время дает уверенность не только в том, что его потребности будут удовлетворены и ему будет обеспечен комфорт, но и в том, что он способен вызвать такую реакцию. Так рождается схема *двустороннего* взаимодействия: если ребенку наскучит «агукать» вместе с мамой, то она также остановится и не будет настаивать на продолжении игры. *Выбор нужного момента*, должный уровень *интенсивности* и *взаимность* таких взаимодействий позволят добиться состояния *синхронности*, когда родитель вместе с ребенком вовлечен в своего рода танец, шаги которого будут уникальны для каждой пары. Детям с ограниченными интеллектуальными и в особенности сенсорными возможностями для достижения такой синхронности потребуются дополнительная помощь, подразумевающая творческое использование всех органов чувств, создание полной предсказуемости и ритмичность. Тем не менее, цели этой методики будут одинаковы для всех детей: стимулирование развития, взаимность и чуткость реакций.

Принимая *потребность ребенка* в самостоятельности и выстраивая с ним *отношения сотрудничества*, опекун получает возможность использовать такие действия, как кормление, не только для удовлетворения его физических потребностей, но и для развития его самооценки и самостоятельности. При кормлении грудью или из бутылочки чуткость к ребенку также будет заключаться в том, чтобы подстраиваться под его естественный ритм (пососать молоко, потом передохнуть, подумать и осмотреться, а потом снова взять грудь). Этот ритм может меняться каждый день в зависимости от состояния

малыша: на него может влиять голод, усталость, болезнь, прорезывание зубов и наличие других людей в комнате, а также то, как ребенок сейчас воспринимает настроение и психическое состояние родителя.

Подстраиваясь под поведение младенца в процессе кормления, родитель дает ему понять, что он может не только «получить» еду, сообщив о своем голоде, но и способен контролировать количество еды, темп и интенсивность взаимодействия с родителем. Например, важно понимать, что желаемая длительность зрительного контакта или интенсивность физической близости может быть разной у разных детей. Ребенок может быть более покладистым или более капризным в зависимости от генетических факторов, таких как темперамент, а также от пренатального опыта и обстоятельств рождения. К каждому ребенку нужен особый подход: родители часто рассказывают, насколько по-разному их дети относятся к кормлению, хотя они вроде бы делают одно и то же. Таким образом, процесс кормления может быть сопряжен с трудностями, рисками и преимуществами как для младенца, так и для опекуна. Чуткость и отзывчивость в ходе кормления открывает возможности для развития у младенца чувства защищенности, самостоятельности и эффективности, а также заставляет взрослого почувствовать свою компетентность и получить удовольствие от родительской роли.

Если опекуну удастся обеспечить такую активную и чувствительную доступность в первые месяцы, то младенец понимает, что родительское присутствие способно восстановить его *душевное равновесие* после пережитого расстройства. Чувство голода или потребность в ласке могут оказаться слишком интенсивными и непосильными для младенца, однако эти потребности необходимо удовлетворить, чтобы ребенок мог ментально и физически успокоиться и либо погрузиться в комфортный сон, либо вернуться к игре и изучению окружающего мира. Описанная идея лежит в основе цикла возбуждения-релаксации Фальберга, в котором удовлетворение потребностей взволнованного ребенка родителями позволяет ему расслабиться (Fahlberg, 1994) и формирует основу доверия и безопасности.

Представление о ребенке как о сбалансированной или устоявшейся системе, которая может выйти из равновесия, — хороший способ осознать

ценность определенных аспектов взаимодействия между опекуном и ребенком. Опекун отслеживает, предвидит и регулирует беспокойство ребенка, неизбежно возникающее в течение дня, а затем восстанавливает его душевное равновесие кормлением, переодеванием, объятиями, игрой или надеванием какого-то предмета одежды, например кофты. В результате регулярного повторения цикла родитель вырабатывает наиболее эффективную последовательность действий, а у ребенка формируется надежная привязанность. Цикл возбуждения-релаксации обязательно должен учитывать как сознание опекуна, так и сознание ребенка, но его корректное исполнение требует от родителя способности *учитывать и прогнозировать* потребности ребенка и значение его сигналов. Для удовлетворения потребностей ребенка опекуну может потребоваться перепробовать несколько вариантов действий, которые, по его предположениям, могут подойти ребенку. *Удовлетворение потребности* в ласке, еде и спокойствии помогает младенцу расслабиться и восстанавливает его душевное равновесие, однако *надежность привязанности* определяется сигналами, сохраняющимися в детском сознании: «Мой родитель всегда рядом, он заботится обо мне, понимает меня и знает, что мне нужно. Я могу быть уверен, что так будет и дальше, поэтому можно спокойно играть и исследовать окружающий мир».

День младенца полон потенциально тревожных событий, которые требуют отслеживания и реакции со стороны внимательного родителя: от внезапных и пугающих звуков с улицы до стандартных паттернов сна, бодрствования, кормления и купания, укладывания в кроватку или усаживания в кресло. События, часто сбивающие ритм дня — например, смена подгузников, — способны быстро нарушить душевное равновесие младенца и помешать его играм. Чтобы поменять подгузник, даже самому аккуратному и нежному родителю потребуется раздеть и потом одеть ребенка, то есть подвергнуть его кожу воздействию различных температур и ощущений, снять застывшую довольно неудобную детскую одежду, а затем снова одеть маленькие ручки и ножки. Иногда младенцам нравятся воздушные ванны, и они наслаждаются полным вниманием своего опекуна, однако если смена подгузника — совсем не то, чего ребенок хотел прямо сейчас, то весь этот процесс вызо-

вет у него протест, гнев, разочарование и беспокойство. Чуткому опекуну предстоит найти способ помочь ребенку справиться с этим опытом: для этого можно использовать ряд мультисенсорных стратегий, способствующих формированию альянса с ребенком и снижению беспокойства. Когда ребенку нужно сменить подгузник, родитель начинает комментировать происходящее с момента, когда берет ребенка на руки, и до момента, когда ребенок снова начинает сосать молоко, обниматься, спать, разговаривать или играть. Вначале опекун может взять ребенка на руки и ходить с ним по комнате, собирая крем, чистые подгузники и одежду, и параллельно комментировать каждый предмет. Уложив ребенка на пеленальный столик, можно немного поиграть с ним, пока он привыкает к новому ракурсу на мир. Поглаживания, прикосновения и нежные движения опекуна при смене подгузника сопровождаются мимикой и интонацией, удерживающей внимание ребенка и признающей общую неловкость ситуации, в которой приходится снимать одежду. Сняв грязный или мокрый подгузник, можно превратить протирание или подмывание в веселую игру, потом нежно нанести на кожу крем и вместе порадоваться тому, что дело сделано.

Всё это часто служит поводом для общения с ребенком, ведь в этот момент младенец и опекун ощущают сильную связь, и сразу укладывать ребенка в кроватку было бы неразумно: всего две-три минуты разговора после кормления или смены подгузников могут дать ребенку очень многое с самых первых недель жизни. Ситуация, когда опекун полностью доступен, а малыш абсолютно расслаблен, стимулирует активную коммуникацию, ну а раз подобное взаимодействие может происходить несколько раз в день, то оно будет способствовать развитию ребенка и порадует родителя.

Выстраивая такие повседневные события в единую структуру, опекун помогает ребенку ощущать и выражать свои чувства, а ребенок понимает, что опекун ожидает, признает и сглаживает их, с равной готовностью принимая и улыбки, и протесты. Физические, мимические и интонационные вспомогательные конструкции, которые создает родитель, приобретают особую силу благодаря регулярному повторению в течение дня, как в знакомой совместной игре, а это, в свою очередь, обеспечивает предсказуемость —

еще один способ снижения тревожности. В рамках подобного опыта младенец может гневно протестовать, тем самым проверяя, какую защищенность обеспечивают ему эти отношения, и рассчитывая на помощь опекуна, который успокоит его и восстановит его душевное равновесие. В этом суть процесса, который Дональд Винникотт назвал «достаточно хорошим» воспитанием (Winnicott, 1965). Ни один даже самый доступный и чуткий родитель не способен избежать проблемных моментов в течение дня: он не сможет мгновенно выскочить из кухни, чтобы успокоить плачущего младенца, но может умело управлять чувством тревоги и беспокойства, чтобы научить его справляться с ожиданием и вселить в него уверенность. Никто также не застрахован от того, что может неправильно интерпретировать сигналы ребенка, и в этом случае ребенок должен научиться делать свои сигналы более точными и понятными: именно этот момент непонимания или асинхронности позволяет понять, что мать не в силах прочесть мысли ребенка — у нее есть собственные мысли, которые ребенку необходимо понять и принять, если он заинтересован в сотрудничестве. Мать учится исправлять ошибки, вызванные неверно прочитанной реакцией, а младенец привыкает справляться с временным непониманием и недоступностью других людей, а также учится более точно выражать свои эмоции.

Смена подгузников — это очевидно пассивный процесс, в котором младенец доверяет чуткости и компетентности опекуна, но даже здесь родитель способен создать у ребенка представление о своей эффективности: дав ему возможность просунуть ручку в рукав, расслабить тело, чтобы подгузник было легче снять, или посмеяться в ответ на щекотку. В течение первого года жизни ребенку можно предложить целый ряд занятий, которые способствуют еще более активному участию в происходящем. Так, кормление может стать значительно более активным и приятным (хотя и грязным) занятием, когда ребенок начинает сам брать ложку в руки, а родитель поддерживает его в этом. Если ребенок сидит на высоком стульчике, то у него появляется выбор: получить пользу от использования ложки для еды (результат — «мне вкусно», «больше не хочется есть», «я чувствую, что умею есть сам», «меня хвалят») или начать бросать еду на пол и смеяться (результат —

«родители смеются», «я шалю, но это захватывающее занятие», «я контролирую ситуацию»). Конечно, чтобы такой выбор стал возможным, ребенок должен быть уверен, что родитель не отберет у него еду и не начнет сердиться. Хорошо выстроенный процесс кормления предполагает, что к еде лучше всего сначала подойти спокойно, тем самым дав ребенку понять, что и есть, и играть — здорово, но эти вещи стоит до некоторой степени разделять. Если обед начинается с шумной игры, то ребенок может чересчур возбудиться и неверно понять, для чего вообще нужно сидеть в стульчике. Игры в такой конфигурации становятся возможными уже после еды. Подобная схема — это еще один вид вспомогательных конструкций, которые обеспечиваются родителем и коммуницируются ребенку как вербально, так и невербально.

Важным компонентом защищенности ребенка в первый год жизни является развитие самооценки во время игр. Родитель может помогать ребенку в выборе игрушек, вместе с ним стучать кубиками или строить из них здания, играть в гляделки, просто сидеть или ползать: всё это позволяет ребенку воспринимать опекуна как надежную базу, а опекуна — поощрять и облегчать активность ребенка и познание окружающего мира. В первый год жизни ребенка происходит важная метаморфоза: достигнув возраста шести месяцев, ребенок начинает проявлять большую инициативу в выражении своих намерений и целей, а роль опекуна смещается в сторону поддержки чувства собственного «я» ребенка за счет развития компетентности, через игру и исследовательскую активность (Diamond and Marrone, 2003, стр. 137). Ребенок и опекун на этом этапе становятся полноправными партнерами по играм и начинают познавать мир вместе через книги, игрушки и совместные занятия.

Именно в возрасте шести–семи месяцев ребенок начинает демонстрировать четкую селективную привязанность к основному опекуну, когда осознает *постоянство предметов* — то есть понимает, что вещи и люди не исчезают, когда пропадают из поля зрения, а существуют постоянно, поэтому о них можно думать даже в их отсутствие. Раз образ основной фигуры привязанности можно всегда держать в голове, ребенок хоть и продолжает выражать протест при расставании с любимым родителем, но приобретает навык справляться с временным отсутствием мамы или папы.

К семи месяцам у младенца с надежной привязанностью выработается *внутренняя рабочая модель* — представление о себе как достойном любви и эффективном человеке, а о других людях (в первую очередь — о базовой фигуре привязанности) как о доступных и любящих. Основное влияние на рабочую модель в этом возрасте оказывают процедурные воспоминания о родительском уходе и заботе. Дети, испытывающие трудности в обучении, проходят схожий путь, хотя и с определенной задержкой. Исследования с участием детей с синдромом Дауна показывают, что такие дети также способны сформировать надежную привязанность, причем «в возрасте одного–двух лет большинство детей с синдромом Дауна уже рассматривают основных опекунов в качестве надежной базы и безопасного убежища» (Goldberg, 2000, стр. 117).

Для оценки надежности сформировавшейся в возрасте 12–18 месяцев привязанности можно использовать «*странную ситуацию*» Эйнсворт, описанную в главе 1 (Ainsworth *et al*, 1971, 1978).

Ребенок с надежной привязанностью сразу освоится и начнет с интересом играть, следя за доступностью матери — особенно когда в комнате появляется незнакомец. Не все такие дети плачут, когда мать выходит из комнаты, однако вероятнее всего будут протестовать и могут начать движение вслед за родителем. Когда же родитель появится вновь, они отчетливо продемонстрируют свою радость и облегчение и захотят, чтобы мама обняла или что-нибудь ласково сказала им, но потом быстро вернуться к прерванной игре. Ребенок не будет вовлекаться в игру с незнакомцем и не будет искать у него утешения, показывая четкое предпочтение отношениям с матерью. Скорость, с которой младенец успокаивается и снова начинает играть после возвращения матери, отражает представление о том, что с появлением родителя все вернулось к исходному состоянию, *душевное равновесие восстановлено*, младенец убедился, что мать действительно рядом и ей можно в этом *доверять*, поэтому может приступить к игре. Появление родителя служит своего рода светом, который загорается в сознании ребенка и переключает его с беспокойства о привязанности на веселое познание мира.

Устройство в новую семью в младенчестве (от рождения до 18 месяцев)

Младенцы с надежной привязанностью, которые попадают в новую семью из биологической или предыдущей приемной семьи, будут испытывать сильное чувство утраты. Утрата связана не только с конкретными фигурами привязанности, но и с отсутствием предсказуемой и привычной физической среды и распорядка дня, которые позволяли ребенку чувствовать себя защищенно, комфортно и уверенно, ведь новое окружение — это совершенно другой сенсорный опыт с другими образами, звуками, запахами и прикосновениями. Иногда младенцы поначалу хорошо переносят разлуку с привычной надежной базой, как если бы они оказались в яслях или с няней, пока родители отлучились. Однако когда ребенок понимает, что начинает чувствовать тревогу и расстраиваться, но плач не приводит к появлению знакомых людей, то у него может развиться паника и запустятся процессы принятия горя.

Достаточно трудно предсказать, как именно разлука повлияет на конкретного ребенка, поскольку протест, гнев, отрицание, отчаяние или принятие проявляются в разных формах и в разных временных масштабах. В связи с этим судить о качестве предыдущих отношений по первоначальной реакции ребенка на разлуку невозможно, хотя социальных работников часто просят сделать такие выводы. Например, дети, которых недавно устроили в приемную семью и которые кажутся замкнутыми и переживающими стадию отрицания, могут иметь либо надежную, либо тревожно-избегающую привязанность и привычку подавлять свои чувства. Напротив, дети, явно испытывающие сильный стресс, могут иметь либо надежную, либо тревожно-двойственную привязанность со склонностью проявлять эмоции. Дети с надежной привязанностью будут использовать целый ряд стратегий, чтобы справиться с потерей, однако тот комплекс эмоций, который наблюдается в моменте, может быть просто еще одним этапом в череде поведенческих техник, которые ребенок пробует в попытке осмыслить новый опыт. То, насколько успешными будут эти попытки и насколько ребенку удастся сохра-

нить надежную внутреннюю рабочую модель, будет зависеть от его возраста, прошлого опыта и качества заботы в новой семье.

Иногда устройство ребенка с надежной привязанностью во временную приемную семью называют «переносом привязанности», однако этот термин недостаточно корректен и способен ввести в заблуждение. В таких ситуациях следует исходить из того, что ребенок будет горевать о потере своего опекуна и параллельно с этим формировать новые отношения привязанности. Надежную привязанность нельзя «привнести» в новую семью — родителям предстоит самостоятельно выстроить ее. У младенца с надежной привязанностью уже сформирована внутренняя рабочая модель доступного и чуткого взрослого, однако в этом возрасте она во многом ориентируется на конкретные отношения привязанности, в контексте которых накапливались положительные воспоминания и сигналы о личности ребенка и других людей. Потеря этих отношений серьезно повлияет на ожидания ребенка от внешнего мира, и ему потребуется некоторое время на то, чтобы сформировать положительные воспоминания и ожидания от новых опекунов. Тем не менее, опыт прошлой надежной привязанности поможет ребенку «пойти на риск», приняв заботу и вступив в новые отношения. Забота способна вызвать у такого ребенка большой положительный отклик, чем у ребенка с ненадежной привязанностью, что позволяет установить взаимную теплоту в отношениях с родителями. Тем не менее, процесс выстраивания новых отношений, скорее всего, будет небыстрым, и если новый опекун не сможет выделить время, обеспечив полную физическую и психологическую доступность для младенца, то формирование надежной привязанности может оказаться под угрозой.

В зависимости от обстоятельств может быть полезным не прерывать контакты ребенка с предыдущими опекунами: это даст ему важный сигнал о том, что значимые люди не исчезают из жизни сразу же, как только вы научитесь им доверять. Если предыдущий опекун уехал за границу, с ним невозможно или очень сложно встретиться, то детям, даже самым маленьким, можно показать его фотографию. Важно сформировать у ребенка уверенность в том, что мир вокруг имеет смысл сохранять, если это возможно.

Предметы из предыдущей семьи, например плюшевый мишка или одеяло, также помогут утешить ребенка, подчеркнуть преемственность и обеспечить целостность его самопонимания.

Главной задачей для новых опекунов будет обеспечивать постоянную, доступную и чуткую заботу, даже если ребенок будет поначалу реагировать на нее гневом, неуверенностью, беспокойством и подозрением. Горе и тревога, которые сопровождают переезд в новую семью, легко объяснимы, ведь эта ситуация равноценна тому этапу «странной ситуации» Эйнсворт, когда мать выходит из комнаты, а незнакомец пытается, но не может утешить расстроенного ребенка.

Тем не менее, первые реакции ребенка всё равно могут расстраивать новых родителей, искренне старающихся позаботиться о нем. Чтобы должным образом продемонстрировать доступность, поддерживать и принимать ребенка, им потребуется исключительное терпение.

Помимо проявления теплоты и заботы, в трудные моменты полезно говорить с младенцем, выражая его чувства словами: «Это правда, ты меня еще не знаешь, поэтому тебе всё это кажется очень странным. Понимаю, что ты скучаешь по своей маме/брату/опекуну, но я сделаю все возможное, чтобы тебе было здесь хорошо. Совсем скоро все наладится». Этот прием позволит опекуну продемонстрировать сочувствие и обнадежить ребенка, даже если он еще не разговаривает. Проговаривание чувств дает опекуну сосредоточиться на ребенке и психологически настроиться на него. Со временем младенец начнет считывать эти сообщения, и даже тон голоса будет для него успокаивающим и обнадеживающим. Подобное озвучивание происходящего также вселяет в других детей и взрослых в семейном кругу уверенность в том, что ребенок плачет не просто так, а его тревога постепенно уйдет. Новые родители должны уметь сдерживать тревожность окружающих и вселять в них надежду, поэтому крайне важно, чтобы у них самих был доступ к надежной базе в виде партнера, друга или социального работника.

Кормление, родительская любовь и игры требуют участия опекуна, что открывает ему множество возможностей для выстраивания открытых и чут-

ких отношений с ребенком, способствующих изучению окружающего мира и раннему формированию самостоятельности. Родителям всегда нужно поддерживать баланс между потребностью ребенка в привязанности и стремлению исследовать внешний мир, обеспечивая уровень заботы, соответствующий как возрасту, так и эмоциональным потребностям, однако именно в самом раннем возрасте этому балансу стоит уделять особое внимание. Чтобы укрепить уверенность младенца в себе, новым родителям следует поддерживать его действия и облегчать получение удовольствия во всем, начиная с еды и заканчивая игрушками и мягкой удобной одеждой. Подобный целостный подход обеспечит целостность представления о внутреннем и внешнем мире. Важно помнить, что опекуны и усыновители не только строят новые отношения, но и обеспечивают здоровое развитие мышления и мозга ребенка.

Раннее детство (18 месяцев - 4 года)

В дошкольном возрасте дети знакомятся с все новыми возможностями выстраивания взаимоотношений: у них рождаются братья и сестры, устанавливаются дружеские связи со сверстниками (Dunn, 1993). Со второго года жизни ребенок начинает развивать некоторые ключевые навыки, которые помогают ему исследовать мир и вносят свой вклад в формирование отношений. Просто научившись ходить, то есть приближаться к предметам или людям и удаляться от них, ребенок сразу открывает для себя возможность выбора: теперь он может найти ту игрушку, которую хочется, подойти к тому дяде, с которым весело играть, или ради шутки убежать от папы, когда тот одевает на тебя пальто.

Усвоение новых навыков (способности представлять других людей и идеи, коммуникативных способностей и способностей к переговорам, навыков самопознания и самопонимания, а также способности смотреть на вещи с перспективы другого человека) повышает надежность привязанности ребенка. Если он уверен в своих силах и в окружающем его мире, то сможет воспользоваться всеми возможностями для получения удовольствия, игр, роста и развития. Такие дети имеют ярко выраженную позицию и будут громко протестовать, когда сердятся или расстроены, однако всегда смогут извлечь урок из этого опыта и собственных ошибок. Каждое движение обогащает ребенка новыми знаниями о предметах и людях, которые либо добавляются к существующим ментальным представлениям и моделям, либо изменяют их.

Этот процесс познания и когнитивного развития происходит у всех детей (Piaget and Inhelder, 1969), хотя его продолжительность и наполнение могут различаться, особенно если у детей есть трудности с обучением. По мере того, как внутренний мир ребенка становится более сложным, усложняется и его мышление. Полученная информация делает представления ребенка об окружающих явлениях более дифференцированными и комплексными. Лошадь с горбом на спине оказывается верблюдом — новые факты дополняют существующие и открывают возможности для более нюансированного

поведенческого выбора. Например, вначале ребенок узнает, что такое собака и что она делает «гав». Постепенно он понимает, что собаки бывают большие и маленькие, а лаять они могут и громко, и тихо. Более того, он выясняет, что с некоторыми большими собаками, которые выглядят и звучат пугающе, на самом деле приятно обниматься, а некоторые маленькие собачки, которые лают тихо и вообще похожи на игрушку, очень любят кусаться, и от них нужно держаться подальше. Расширенное понимание того, что такое «собака», может повлиять на решение ребенка о том, как использовать свои новые навыки ходьбы: пытаться приблизиться к конкретной собаке или, наоборот, избегать ее. Все эти важные различия применимы и к людям: ребенку может понадобиться делить старших и младших братьев и сестер на тех, кто дерется и щипается, и тех, кто обнимает и защищает, и по выражению лица и голосу определять, что они намерены делать сейчас.

Одна из трудностей для опекунов и детей связана с тем, что малыш в этом возрасте впервые ощущает в себе силы стать *более активным и самостоятельным*, чтобы заняться всем и сразу, но при этом всё так же нуждается в защите и заботе. Он может стремиться к горящему костру или открытым воротам, хотя тем самым может подвергнуть себя опасности. В результате в родительском лексиконе прочно закрепляется слово «Нет!», и это тут же рождает противодействие: теперь, когда родители просят малыша что-то сделать, он тоже начинает говорить «Нет!», находя удовольствие в подобном самоутверждении. Таким образом, наряду с захватывающими возможностями для развития ребенка, создается новый конфликтный потенциал.

Следуя мысли Ларри Фальберга (Fahlberg, 1994), важно подчеркнуть, что в раннем детстве опекунам следует не только обеспечивать безопасность ребенка, но и всеми силами *давать ему ощущать свою самостоятельность*, особенно если в отношениях возникли трудности. Один из многих парадоксов детского развития заключается в том, что наиболее склонным к сотрудничеству будет тот имеющий надежную привязанность ребенок, родители которого наиболее активно поощряют его инициативу и самостоятельность, создавая для этого безопасные рамки. Еще один парадокс состоит в том, что развитию компетентности ребенка способствует взаимность отноше-

ний с ним: как мы уже упоминали в предыдущей главе, Лев Выготский (Vygotsky, 1978) вводит понятие «зоны ближайшего развития» детей, включающее в себя те задачи, которые ребенок может решить только в ходе совместной деятельности и с помощью более опытных взрослых или сверстников. В своих рассуждениях Выготский рассматривает детей, которые учатся и которых учат в социальном контексте, однако понятие *сотрудничества* является неотъемлемой частью психосоциальной модели воспитания, которая развивает не только навыки ребенка, но и его уверенность в себе.

Развитие речи — второе прорывное достижение в этом возрасте — позволяет детям лучше понимать разговоры других, более точно сигнализировать о своих потребностях, шутить и играть со взрослыми и другими детьми. Заговорив, дети начинают пользоваться семантической памятью и впитывать вербальные сообщения о себе и мире. Язык также позволяет ребенку сделать первые осознанные шаги в назывании своих чувств, сформулировать для себя мысли и чувства других людей и осмыслить последствия этих чувств. Теперь опекун может объяснить ребенку, что, если он возьмет игрушку другого малыша, тот расстроится и может заплакать, а если он дернет кошку за хвост, то ей будет больно и она может укусить. В отношениях надежной привязанности родители с самого рождения проговаривают для ребенка чувства, поступки и их последствия, однако переход к полноценному общению имеет большое значение: если девочка берет чужую игрушку и потом удивляется, почему другой мальчик из-за этого заплакал, то родитель может объяснить ей, что произошло, почему мальчику грустно (то есть проговорить его мысли и ощущения), а также посоветовать, как сделать так, чтобы исправить ситуацию. Тот факт, что у других людей тоже есть свои мысли и чувства, которые необходимо принимать во внимание — один из главных уроков, который должен усвоить ребенок в этом возрасте. Успешность обретения навыка *взаимной осознанности* (Miens, 1997; Miens *et al.*, 2001) в значительной степени определяется качеством сложившихся отношений.

Питер Хобсон (Hobson, 2002, стр. 147) пишет, что способность ребенка сочувствовать, признавать альтернативные точки зрения и действовать с

учетом интересов других людей зиждется на чуткости и отзывчивости опекуна, которая помогает ребенку понимать и воспринимать эмоции. Чем точнее будет эмоциональный отклик опекуна, тем лучше ребенок сможет разобраться в своих эмоциях, тем самым заложив фундамент для навыка эмпатии. (Diamond and Marone, 2003, стр. 130)

Еще одна важная способность, развивающаяся в первые годы жизни, — это способность *притворяться*, которая также помогает развитию взаимной осознанности в отношениях надежной привязанности. Теперь ребенок может не только играть в чаепитие с воображаемыми чашками, но и использовать притворство, чтобы дразнить других детей и взрослых. Тот самый малыш, который раньше в процессе кормления постоянно делал вид, что хочет бросить ложку с кашей на пол, в возрасте двух-трех лет может притвориться, что не знает, куда же со стола пропало печенье, и даже изобразит озабоченный взгляд, явно пряча пропавшую сладость у себя за спиной. Играя в эту игру, дети выстраивают свою мимику и поведение, то есть учатся принимать на себя роль другого человека, который чувствует и думает не то, что они сами чувствуют и думают. Это становится возможным только в тот момент, когда дети осознают, что другие люди на самом деле не могут знать, что у них на уме, и начинают использовать вербальное и невербальное выражение эмоций для того, чтобы обманывать взрослых: например, как бы обижаться или укоризненно качать головой, когда их обвиняют в чем-то, что они на самом деле натворили. Как и ложь, такой вид обмана является важным социальным навыком, ведь без определенной доли лжи не обходится ни одно семейное торжество, да и вообще вся социальная жизнь. Фразы типа «Этот подарок — именно то, что я хотела» и «Мне очень нравится твое новое платье» заставляют крутиться колеса взаимоотношений на протяжении всей жизни, поэтому дети с самого раннего возраста учатся стратегически восхищаться, хвалить, подчиняться, извиняться и огорчаться.

В отношениях надежной привязанности малышам тоже необходимо овладеть этими навыками, и они всегда будут играть с родителями, дразнить их, а иногда и обманывать. Важным отличием надежной привязанности от

ненадежной, однако, состоит в следующем: в первом случае дети на примере собственных отношений с родителями убеждаются, что прямое и честное общение, как правило, является более быстрым и эффективным способом удовлетворения их потребностей. Родители разговаривают с ними открыто и без лукавства, реагируя на их прямые просьбы или объяснения чутко, адекватно и конструктивно. Так ребенок понимает, что если признается в том, что случайно сломал игрушку, то сможет извиниться и принять чувство стыда, а родители помогут ему собрать кусочки, простят и утешат. Полученный результат оказывается предпочтительнее, чем в случае, если он обманет родителей, соврав, что игрушку сломал младший брат: чувство вины и грусти никуда не денется вне зависимости от того, накажут ли младшего брата или ложь будет раскрыта. Как и в случае с другими видами открытости, ребенок в этом случае должен быть уверен, что опекун согласится с тем, что игрушку сломали ненарочно, а если это было сделано специально, то сможет отделить эту ситуацию от общей оценки ребенка как хорошего человека и не только укорит малыша, но и простит его, дав какой-то совет на будущее. Обретение способности прощать и исправлять ошибки имеет решающее значение для личности и будущих отношений. Нарботка этого навыка начинается в основном в дошкольном возрасте в контексте открытого общения и принятия смешанных эмоций, таких как любовь и гнев.

Маленькие дети могут прямо рассказывать не только о реальных событиях (например, как именно сломалась игрушка), но и о чувствах: «Бабушку я люблю, а своего двоюродного брата — нет, он постоянно дерется со мной». Малышу не нужно притворяться, чтобы сообщить о своей тревоге, стыде, любви, гневе и ревности, потому что родители готовы понять и принять эти сигналы. Ребенок всегда исходит из того, что опекун доверяет ему, а опекун, в свою очередь, открыто и в безопасных рамках сигнализирует, проговаривает и регулирует собственные чувства гнева, расстройства, радости и гордости в отношении ребенка, за счет собственного примера позволяя ему чувствовать себя более уверенно в выражении чувств и управлении ими. Осознание чувства стыда за свои действия — особенно болезненная, но необходимая часть этого процесса, поскольку выросшие в условиях надеж-

ной привязанности дети вполне могут «красть» вещи, лгать или бить других детей, проверяя границы возможного. Научившись управлять стыдом, ребенок делает важный шаг на пути к регулированию поведения и объединяет представления о себе и других в единую систему, что позволяет установить моральные стандарты. Этот процесс начинается в дошкольном возрасте и требует закрепления по мере перехода в среднее детство, однако эмпатия в контексте таких отношений открытости является первой стадией нравственного развития, когда дети начинают осознавать последствия своего поведения и развивают склонность к просоциальному выбору.

К трем–четырем годам у детей с надежной привязанностью развивается навык интуитивно понимать чувства, идеи, юмор, цели и намерения других (Dunn, 1988, 1993). Этому способствует интерес и пристальное внимание ребенка к поведению, тону голоса, выражению лица, прямым объяснениям, а в случае со знакомыми людьми — его знания о том, как этот конкретный человек может выражать беспокойство, удовольствие или гнев. Таким образом, общее понимание того, что у других людей есть разум и настроение, сопровождается навыком интерпретировать мысли и поведение значимых людей, тем самым формируя «целенаправленное партнерство» в отношениях привязанности (в терминах Боулби). Понимание чувств и целей опекуна позволяет ребенку «вести переговоры» с опекуном: «Моя мама немного устала после работы и ей надо посидеть пару минут, но если я немного подожду, а потом подойду к ней как нужно, она обнимет меня и поможет мне с поездом/кукольным домиком/компьютерной игрой». Так ребенок с надежной привязанностью узнает, что межличностное общение имеет понятную структуру и направлено на достижение цели, поэтому, чтобы быть эффективным, необходимо понимать настроения, чувства и цели других людей и согласовывать свои намерения с ними.

Усвоенные в семье уроки по управлению собой и ведению переговоров с другими социально умелый ребенок с надежной привязанностью переносит на детскую площадку и в детский сад. Например, ребенок, выросший в надежной привязанности, будет знать: «Чтобы привлечь внимание, заручиться доверием и симпатией воспитателей, мне нужно выбрать подходящий

момент (т.е. дождаться, когда они закончат говорить с другими людьми) и выбрать правильный тон (т.е. говорить вежливо, дружелюбно и достаточно уверенно)». Такие трех-четырёхлетние дети социально компетентны, что позволяет им не только извлекать преимущества из взаимодействия с взрослыми, но и устанавливать дружеские отношения со сверстниками, учиться и получать удовольствие от познавательных и веселых игр вместе с ними. Здесь они изучают новые сценарии поведения, важные в условиях детского сада: как раздавать печенье на день рождения или как вешать свою куртку на нужный крючок. Они усиленно обрабатывают поступающую информацию, которая нужна им для удовлетворения потребности в привязанности, опираясь на воспитателей как на надежную базу, учатся сохранять душевное равновесие в незнакомой ситуации и справляться с происходящим без присутствия своей базовой фигуры привязанности.

Пережить временную разлуку с опекуном в детском саду можно с помощью ментальных представлений, опираясь на внутреннюю рабочую модель себя как любимого и самостоятельного ребенка, а также на представление о родителе как о доступном и заслуживающем доверия человеке, который каждый вечер забирает малыша из сада. Как и дома, в этой новой среде ребенок может выражать весь спектр чувств, хотя и в ограниченном объеме. Дети с надежной привязанностью будут демонстрировать как радость, так и некоторые из наиболее рискованных негативных чувств гнева и горя, но вряд ли будут проявлять другие опасные чувства в присутствии старших взрослых, манифестируя их в косвенной форме. Напротив, дома и в присутствии фигуры привязанности ребенок склонен чувствовать себя в большей безопасности, поэтому сможет дать волю эмоциям, придя домой из яслей или детского сада. Тем самым он показывает, что владеет важным для дальнейшей жизни навыком различения социальных ситуаций. Успешность ребенка как социального субъекта зависит именно от его способности отличать одно окружение от другого и гибко управлять своими чувствами и поведением дома, в детском саду, в библиотеке или супермаркете.

Методика завершения сюжетов, которую можно применять уже с четырех лет, проливает свет на комплекс представлений ребенка о мире и по-

зволяет понять его ожидания в части доступности родителей и предоставляемой ими защиты (Bretherton et al, 1990; Solomon et al, 1995; Hodges et al, 2003; Green et al, 2000). Если предложить ребенку с надежной привязанностью сюжет о мальчике, который гулял с родителями в парке, упал и разбил себе коленку, то ребенок немедленно пожалеет героя и может развить историю, возможно даже усилив драматизм ситуации машинами скорой помощи и поездкой в больницу. Мальчик в рассказе может активно обращаться за помощью, однако его родители тоже будут доступны и внимательны, будут утешать ребенка и реагировать на травму чутко и компетентно. Ребенок с надежной привязанностью рассказывает связную историю, которая начинается в предложенной отправной точке, развивается логически и приводит к исходу, успешность которого зависит от доступности и отзывчивости родителей, а зачастую и от собственной находчивости героя.

Устройство в новую семью в раннем детстве (от 18 месяцев до 4 лет)

Разлука с биологическими или приемными родителями и переезд в новый дом, скорее всего, немедленно вызовет у ребенка с надежной привязанностью стресс, хотя на начальном этапе может побудить некоторых детей использовать свои новые навыки в социальных отношениях, например следовать конструктивному подходу и принимать пищу от незнакомых им взрослых, особенно если у них был опыт воспитания вне семьи. Однако когда дети начинают понимать, что это не краткая разлука с главным опекуном и им теперь придется спать в новом доме без доступа к своей прежней надежной базе, то обычные стратегии преодоления стресса, вероятно, начнут давать сбой. Помимо демонстрации беспокойства, дети могут потерять недавно приобретенные навыки, например навык пользования туалетом, что само по себе становится тревожным и трудным опытом для маленького ребенка.

Разумеется, возрастной диапазон от 18 месяцев до четырех лет очень широк, поэтому в разном возрасте дети с одинаково надежной внутренней рабочей моделью будут воспринимать эту ситуацию по-разному: малыши,

вероятно, ощутят тревогу сразу же и с большей интенсивностью, а их арсенал навыков и стратегий для управления своими чувствами и поведением будет существенно меньше, чем у четырехлетнего ребенка. Успешность попыток преодоления стресса в значительной мере определяется уровнем языковых способностей, необходимых как для понимания объяснений со стороны взрослых, так и для выражения собственных чувств. Другими факторами успеха также будут факторы взаимодействия с другими детьми (например, возможность общения со старшими братьями и сестрами, которые способны понять и утешить) и характеристики приемной семьи (например, физическая и эмоциональная доступность опекуна). Также очень важно иметь в виду, что среди детей с надежной привязанностью одни будут склонны замыкаться в себе, испытав сильное потрясение, а другие будут склонны искать утешения или предъявлять требования, поэтому новым опекунам нужно чутко реагировать на выбранный ребенком способ преодоления стресса.

Уже имеющийся у ребенка благоприятный опыт ухода и сформировавшаяся на его основе надежная внутренняя рабочая модель могут стать опорой для приемной семьи, но ребенок всё равно будет испытывать расстройство и беспокойство по поводу разлуки с родителями, поэтому новым опекунам потребуется значительное время и чуткость, чтобы он смог принять новые отношения и предлагаемую заботу. Однако прежде всего потребуются вернуть ребенку веру в то, что он компетентен и его любят, поэтому главная задача опекуна заключается в создании деликатной среды воспитания, позволяющей выстраивать доверительные отношения в комфортном для ребенка темпе, и постепенно наращивать поддержку игр и познавательной деятельности, чтобы вернуть его к прежнему уровню компетентности. Ключ к пониманию этих процессов дает то, как ребенок с надежной привязанностью реагирует на незнакомца в «странной ситуации»: его настороженность — это естественный ответ, и опекуну потребуется время, чтобы стать для малыша «своим».

Для ребенка этого возраста также может оказаться полезным общение с прежними опекунами и предметы из прошлой жизни, например пуховое

одеяло, любимый DVD-диск или фотографии. Это позволит ребенку ощутить преемственность со своим прошлым «я» и восстановить некоторую степень когнитивного и эмоционального равновесия после первоначального кризиса. В рамках повседневной заботы родители должны дать малышу почувствовать, что все в порядке, например с помощью особых паттернов общения или настенных календарей, на которых можно составлять план на сегодня, отмечать сделанное и следить за днями недели. Подход к протестам и истерикам должен быть единообразным и логичным, что обеспечит предсказуемость и последовательность, делая ситуацию контролируемой.

Среднее детство (5–10 лет)

Надежность и безопасность в этом возрасте становится характеристикой самого ребенка, а не только определенных отношений привязанности с матерью, отцом, бабушкой и другими людьми. К этому возрасту у детей обычно уже формируется иерархия фигур привязанности, удовлетворяющих различные потребности, а личность становится все более дифференцированной, поскольку дети размышляют о том, как они функционируют в разных контекстах (Kearns and Richardson, 2005). Ребенок начинает связывать самоуважение и идентичность с сообществами за пределами семьи: со школой, друзьями, приятелями во дворе или футбольной командой. Одобрение родителей всегда будет главным мотиватором для большинства детей, однако другие сообщества также могут значительно повысить или понизить самооценку. Это период захватывающих возможностей, но еще и время, когда тревога по поводу разлуки и потери фигуры привязанности сочетается с тревогой по поводу угроз для себя: например когда ребенок не справляется с новыми ситуациями, не соответствует ожиданиям или другие не признают его в качестве того, кем он считает себя и кем хочет быть.

Таким образом, для ребенка с надежной привязанностью ментальное представление об опекуне как о доступном и любящем будет сопровождаться представлением о себе не только как о достойном любви, но и как о компетентном человеке. Высокая самооценка и чувство самоэффективности позволяют ребенку участвовать во всем спектре социальных активностей и могут поддержать его, если у него возникнет тревога по поводу разлуки и личных успехов. Компетентность детей зависит от того, как к ним относятся другие люди: раз дети с надежной привязанностью, как правило, не испытывают эмоциональных потребностей, то и учителя относятся к ним тепло, хотя и «без нежностей», при необходимости предлагая ребенку свою помощь, но акцентируя свое внимание на успешности обучения (Sroufe, 1989).

Первоклассники с надежной привязанностью будут обладать многими навыками, необходимыми для того, чтобы освоиться со структурой и требо-

ваниями школьной среды, а также требованиями сообщества сверстников, где договоренности о дружбе и играх должны учитывать существующую иерархию, принадлежность к узкому и широкому кругу группы. На детской площадке ребенку предстоит договариваться с другими, чтобы сыграть в футбол или попрыгать на скакалке, поэтому его способность уверенно взаимодействовать с детьми должна сопровождаться готовностью получить отказ, сделать глубокий вдох и повторить попытку где-нибудь еще. Наличие социальных навыков и уверенность в общении с другими должны поддерживаться осознанием собственного «я», чтобы неудача в коммуникации сопровождалась конструктивным внутренним комментарием: «Ну и ладно, ничего страшного. Наверное, они уже набрали команду полностью или вредничают, но тогда играть с ними точно будет неинтересно. Попробую поиграть с другими ребятами или, возможно, сама начну свою игру». По мере того, как ребенок прорабатывает опыт успеха или неудачи, ему необходимо обращаться к представлению о самом себе. При этом он очень часто и совершенно бессознательно опирается на сигналы, полученные от других, то есть на процедурные, семантические и эпизодические воспоминания, которые заставляют его чувствовать себя компетентным ребенком, которого любят и ценят.

Основную развивающую роль в этом возрасте играет изучение целого ряда *правил*: от формальных правил о том, как нужно стоять в очереди перед дверью кабинета, до неформальных правил о том, как общаться с детьми старшего и младшего возраста, как должны вести себя мальчики и девочки, а также общих моральных правил честности и справедливости. Дети младшего возраста настаивают на строгом соблюдении правил игры и особенно злятся при любых признаках жульничества, хотя и сами постоянно стремятся победить, поэтому всё равно в какой-то момент хитрят (например, переворачивают кубик в настольной игре, пока никто не видит).

Дети с надежной привязанностью доверяют другим людям, имеют высокую самооценку и способность договариваться, поэтому, скорее всего, не будут протестовать против изучения и соблюдения правил, хотя склонны к автономии и самоутверждению и вначале проверяют эти правила на прочность. Многие неписаные, но важные правила социальных взаимоотноше-

ний требуют от детей способности учитывать чувства других, и дети с надежной привязанностью, вероятно, будут здесь особенно компетентны. Научиться разумно и осознанно *управлять собой* в межличностном и социальном контексте — это ключевая задача развития для данной возрастной группы. Получение этого навыка определяет просоциальный *моральный выбор* ребенка, поскольку он учится *размышлять* и выбирать такие варианты действий, которые не причиняют вреда другим, или уступать, если другой малыш плачет и ему нужна помощь. При этом дети с надежной привязанностью тоже могут действовать эгоистично, проявлять злость или срываться на взрослых, будучи не в силах справиться со своими чувствами, поэтому их тоже нужно будет поддержать после тяжелого дня в школе или неудачного празднования дня рождения, чтобы восстановить душевное равновесие и чувство уверенности в себе. Каждое событие в жизни ребенка — еще один шаг к познанию социального мира, но без помощи взрослых ему не понять, почему все не всегда складывается так, как он хочет.

Внешкольные активности и интересы в этом возрасте также играют важную роль, а доступный родитель будет опекать и поддерживать детей как в школе, так и на различных мероприятиях. Дети становятся все более ответственными за планирование своего времени и согласование границ дозволенного: например, могут договориться о возможности ходить в гости к другу, но только в светлое время суток. По мере того, как дети пробуют себя в карате, танцах или футболе и справляются с успехом и неудачами в своих занятиях и социальных отношениях, они продолжают обращаться к своей надежной базе. Опекунам постоянно приходится балансировать между необходимостью стимулировать исследовательскую активность и хвалить достижения и стремлением свести к минимуму влияние неудач. Дети с надежной привязанностью постоянно получают от родителей обратную связь, в которой ободряющее «Молодец!» будет неизбежно соседствовать с «Ничего, в следующий раз получится». Эту обратную связь ребенок должен отрефлексировать, чтобы укрепить свое самоощущение. Гибкость мышления родителей и детей, а также открытое общение помогут поддерживать эмоциональную регуляцию и разумный уровень самооценки.

Устройство в новую семью в среднем детстве (5–10 лет)

Необходимость устройства детей с надежной привязанностью в новую семью в этом возрасте может быть связана с тем, что их биологическая семья больше не может заботиться о ребенке из-за болезни или изменившихся обстоятельств. Иногда в этом возрасте в приемную семью попадают дети с тяжелыми формами инвалидности, с которой родители перестают справляться. Под опеку также могут попасть и дети, прожившие счастливое детство, но потом испытавшие жестокое или пренебрежительное обращение из-за потрясений в жизни родителей, появления мачехи или отчима. Ещё одна значимая группа — это дети, которые переезжают в новую семью из временных приемных семей, где у них установились надежные отношения с опекунами.

Какими бы ни были обстоятельства, переезд в новую семью и новый дом не только является для ребенка эмоциональным вызовом из-за тревоги, вызванной разлукой и ощущением утраты, но и может создать трудности в понимании «правил». Ребенок, выросший в биологической семье, будет считать, что дети «обычно» воспитываются кровными родителями, то есть в соответствии с его социальными правилами новое семейное окружение покажется «неестественным», ведь это не его «настоящие» мама и папа. Ребенок, сформировавший надежную привязанность в прежней приемной семье, все это время был сосредоточен на том, чтобы приспособиться к ней и стать «своим», поэтому даже если он подготовлен к долгосрочной опеке или усыновлению, он может обнаружить, что переезд подразумевает не только тяжелую утрату близких отношений, но и утрату привычной семейной культуры со знакомыми правилами (Lanyado, 2004). Если же ребенка устраивают в другую временную семью, то ему становится еще труднее понять, что происходит.

Любой шаг неизбежно породит проблемы, которые потребуют решения. Например, переезд из семьи одной национальности или культуры в семью другой национальности и культуры потребует от детей внести определенные коррективы в картину мира. Когда белый ребенок из черной приемной

семьи, к которой он сформировал привязанность, попадает в постоянную белую семью, или, наоборот, черный ребенок из белой приемной семьи, которая стала его надежной базой, устраивается в черную приемную семью, он может начать проявлять гнев и расстройство самыми разными способами. Один чернокожий родитель рассказал, как черный приемный ребенок, выросший в белой семье, сразу начал обрушивать на него расистские оскорбления и в какой-то момент сказал: «Тебе что, нравится быть черным?» Родитель объяснил, как он гордится тем, что имеет черный цвет кожи, и это положило начало позитивным сдвигам в их отношениях и в восприятии ребенком своей идентичности. Подобные реакции показывают, как вопросы восприятия себя и других людей, в том числе вопросы этнической принадлежности, могут создавать дополнительные трудности при устройстве в новую семью даже для детей с надежной привязанностью. Все эти проявления не следует рассматривать как аргументы против устройства в такие семьи, а как еще одно доказательство того, насколько важно для опекунов любой этнической или культурной принадлежности чувствовать себя уверенно и комфортно, понимать непростые и смешанные ощущения ребенка, помогать ему пользоваться своим мышлением и предоставлять возможность обратиться за помощью в случае необходимости.

При смене школы и района ребенку тоже придется с нуля разбираться в «правилах», которые могут быть очевидными для других: в уличной или школьной культуре, местной социальной иерархии, любимых детских телепрограммах, поп-музыке и одежде, которые считаются модными среди сверстников. Дети в этом возрасте могут быть требовать особенно тщательного соблюдения сложившихся в их кругу порядков, например в том, какое поведение приемлемо для людей определенного пола, возрастной группы или этноса, поэтому ребенка, которому необходимо адаптироваться к новой группе, и членов группы, которым необходимо принять нового сверстника, в любом случае ждет процесс переговоров. На этом пути адаптации и интеграции серьезная помощь и поддержка могут понадобиться даже социально компетентным детям. В частности, им нужна история, позволяющая исчерпывающе ответить на вопросы о том, кто они и откуда: вопросы, которые

обычно задаются всем новым одноклассникам, но которые могут поставить в тупик приемных детей этого возраста. Детям надо помочь сформулировать тактичные и простые ответы для самих себя, чтобы они могли рассказать свою историю другим.

В этом возрасте дети с надежной привязанностью, как правило, более компетентны в общении и мышлении, поэтому им уже можно попробовать объяснить причину переезда и помочь постепенно принять порядки, введенные в новом доме, школе и сообществе. Поддержание прежних источников самооценки и самоосознания через контакт со значимыми взрослыми и продолжение начатых ранее занятий также способно внести вклад в успешную адаптацию. Опекунам нужно выстраивать свои действия в зависимости от текущего состояния ребенка, а не пытаться сразу же приспособить его к новому распорядку жизни, так как это вызовет у него тревогу. Не менее важно принять защитные стратегии ребенка, к которым он может прибегнуть, находясь в стрессовой ситуации и вдали от знакомых фигур привязанности, даже если ранее у него сформировалась надежная привязанность. Если ребенок склонен держать в себе тяжелые чувства, не следует требовать от него раскрыть их. Опекунам стоит предложить ребенку другие способы выразить чувства без опасений — например, просто записывая их в специальном личном дневнике. Если же дети чувствуют себя в большей безопасности, когда полагаются на собственные силы или стремятся угодить новой семье, то этому тоже не нужно препятствовать, даже если взрослый хочет принять на себя роль активного опекуна. Стремясь помочь ребенку двигаться вперед, родители часто забывают подстраиваться под текущее состояние ребенка, однако именно этот базовый принцип остается лучшей, наиболее чуткой и уважительной стратегией для первоначального снижения тревожности.

Однако какими бы чувствительными ни были новые опекуны, воспоминания о разлуке и смене семьи, вероятно, будут время от времени накатывать на ребенка. Даже десятилетним детям может потребоваться — и со временем они на нее согласятся — определенная базовая забота, направленная на создание сенсорной защищенности с помощью пуховых одеял и мягких

игрушек, лакомств или пенной ванны наряду с привычной одеждой и музыкой, соответствующей возрасту. Это позволит детям снова почувствовать себя достаточно защищенными, чтобы размышлять и рассуждать о своих чувствах вместе с опекуном или социальным работником, а также осознанно выстраивать отношения со сверстниками.

Необходимо помнить, что для тех детей, которые некоторое время ждали постоянную приемную семью во временном доме, возможность окончательно обосноваться в «своей» комнате со «своими собственными» заботливыми и любящими родителями, и чувствовать, что именно здесь они и будут жить, воспринимается как огромное облегчение. Конечно, трудности при переезде в новый дом не стоит недооценивать, однако для многих детей переезд будет крайне позитивным и желанным шагом, к которому они долго готовились. Как и всегда, в каждом ребенке нужно видеть уникальную личность, чтобы предубеждения о «неизбежности» отрицательной реакции на переезд не мешали понять его чувства и мысли. Подстроиться под детей помогает тот факт, что в этом возрасте они проявляют большую готовность выражать свои желания и чувства, хотя и не всегда однозначно и напрямую (Schofield, 2005).

Подростковый возраст (11–18 лет)

В подростковом возрасте ребенок переживает ряд физических, умственных, эмоциональных и социальных изменений, готовясь принимать на себя взрослые роли. Его независимость постоянно усиливается, а разлука с родителями становится неминуемой. Всё это создает не только возможности, но и риски. Детям с надежной привязанностью будет проще воспользоваться этими возможностями, а также заранее подготовиться к разлуке и пережить вызванную ей повышенную тревожность. Они с большей вероятностью смогут полагаться на свою самооценку, гибко использовать способность к размышлению, искать и находить помощь, когда нуждаются в ней, а также быть уверенными в том, что взаимодействие с коллегами, однокурсниками и друзьями принесет скорее положительные эмоции.

Наряду с тревогой по поводу будущей разлуки, подростковый возраст сопряжен и с другими сложностями: например, соперничеством в учебе, проблемой определения собственной идентичности, установления романтических отношений и поиска сексуальных партнеров. Подросток должен развивать в себе умение справляться с успехами и разочарованиями и переживать их, не теряя самооощения, чтобы каждый трудный жизненный опыт становился дополнительным источником силы и расширял понимание себя как личности. Нельзя утверждать, что трудности и конфликты в подростковом возрасте неизбежны, однако лишь немногие подростки не испытывают кратких моментов неуверенности в себе, даже если они воспитываются в условиях надежной привязанности.

Внешние обстоятельства, безусловно, оказывают влияние на выбранный подростком путь развития. Так, ребенок со средним интеллектом может считаться отличником в одной школе, но его оценки могут ухудшиться после перехода в другую школу с более высоким уровнем требований. Ощущение защищенности и поддержки со стороны семьи может смягчить последствия того, что его считают троечником, однако самооценка и чувство собственного достоинства ребенка, вероятно, сильно пострадают. Потерпев неудачу, подростки должны иметь возможность восстановить душевное рав-

новесие за счет постоянной доступности надежной базы и активного вовлечения родителей, которое поможет добиться успеха и повысить самооценку. Надежная привязанность в 11 лет не гарантирует надежной привязанности в 18 лет точно так же, как неблагоприятные отношения в 11 лет не исключают возможности выстраивания новых безопасных базовых отношений в подростковом возрасте. Залогом поддержания надежной внутренней рабочей модели подростка будет опора на предыдущий и нынешний положительный опыт и постоянная чуткая поддержка родителей. Даже дети с надежной привязанностью, воспринимающие себя почти как взрослых, а родителей — как равных себе, иногда могут испытывать потребность в физической и эмоциональной поддержке, более характерной для предыдущих более «зависимых» стадий развития. Схема «два шага вперед, один шаг назад» вообще характерна для подросткового возраста, однако для подростков с надежной привязанностью развитие в целом идет в направлении большей автономии, саморефлексии и установления отношений сотрудничества.

Прогресс в когнитивном развитии приводит к тому неочевидному последствию, что подростки приобретают способность более тонко различать знакомые им паттерны отношений и формировать обобщенные внутренние рабочие модели. Так, рабочие модели «Я могу положиться на родителей, они всегда поддержат меня» и «Мои учителя очень скептически относятся ко мне» (или наоборот) могут объединиться в модель «Я могу положиться на некоторых людей, они поддержат меня в трудных обстоятельствах. Мне нужно внимательно реагировать на сигналы и сохранять гибкость в общении, чтобы добиться максимума от других людей и при этом сохранить самооценку и самоуважение» (Allen and Land, 1999, стр. 320). Такой мыслительный процесс создает определенную дистанцию, поскольку молодые люди начинают подмечать как достоинства, так и недостатки своих родителей. Всё это может раздражать родителей, тем более что ребенок может начать проверять, насколько они готовы к диалогу о своих сильных и слабых сторонах, а также о сильных и слабых сторонах своих детей.

Старшие подростки с надежной привязанностью в ходе интервью о привязанности для взрослых (AAI) демонстрируют последовательный, разумный, достаточно подробный и сбалансированный взгляд на себя и других. Например, в ответ на просьбу назвать пять прилагательных, которые описывают их отношения с матерью или отцом в детстве они скорее всего нарисуют смешанную картину, например «любящий, добрый, доступный, немного властный, гордый». Какие бы прилагательные они ни выбрали, они смогут привести примеры из детства, которые подтвердят эти слова — как более положительные, так и более отрицательные. Если детство подростка было неблагополучным, то список прилагательных может быть очень негативным — «злой, подлый, обидный» и т.д., однако если его примеры адекватны списку, он способен рассказывать об этих переживаниях без отрицания или гнева и готов открыто поговорить о потрясениях раннего детства без защитной реакции или злости (с учетом вероятно сформировавшейся позже надежной привязанности), то его поведенческий паттерн можно смело отнести к категории надежных или «заслуженно надежных». Такие молодые люди в будущем тоже станут разумными и надежными родителями, ведь исследования показывают, что в семьях «заслуженно надежных» опекунов у детей формируется столь же надежная привязанность.

Категория «заслуженно надежных» людей играет особую роль в практике социальной работы по целому ряду причин. Во-первых, она наглядно демонстрирует, что теория привязанности не подразумевает детерминированности, а допускает возможность положительных изменений внутренней рабочей модели и восстановления после потрясений. Это служит еще одним доказательством того, что создание надежной и безопасной среды в приемных семьях приносит большую пользу незащищенным и уязвимым детям, потому что в таких условиях они способны перестроить свое представление о себе, о внешнем мире и о той поддержке и заботе, которых они могут ожидать от других людей.

Чувство защищенности может сформироваться не только благодаря надежной базе в новой семье, но и благодаря помощи друзей, учителей или терапевтов. Подобную поддержку можно оказать на любом этапе раз-

вития от раннего детства до взрослой жизни, ведь строить новые отношения и надежную привязанность не поздно даже в подростковом возрасте (Schofield, 2003). Поворотным моментом для многих людей, как показывают Куинтон и Раттер в одном из самых ранних исследований вопроса (Quinton and Rutter, 1988), может стать вступление в брак.

Устройство в новую семью в подростковом возрасте (11–18 лет)

Многое из того, что было сказано об устройстве детей младшего школьного возраста, справедливо и для более старших детей с надежной привязанностью. Потеря друзей, перерыв в учебе и переезд в другой район особенно сильно сказываются на подростках, поскольку их идентичность пока только складывается и еще не утвердилась окончательно. Подростки с надежной привязанностью, попадающие в новую временную или постоянную семью, тоже очень хотят всем понравиться, но пока не знают, стоит ли доверять новым опекунам, которые утверждают, что теперь будут заботиться о них.

Приемным родителям необходимо понять и принять детские стратегии преодоления стресса (например, когда подросток запирается в своей комнате), не прекращая предлагать ему свою поддержку и заботу, и попытаться вступить с ним в альянс. Подросткам с надежной привязанностью можно предоставить возможность установить собственные границы родительского вмешательства, развивая при этом их способность рефлексировать, регулировать эмоции и уверенность в себе и других людях (см. примеры в последующих главах).

Даже если подростки не готовы выражать свои чувства словами, опекунам необходимо проговаривать чувства и эмоции: подобный комментарий помогает тревожным детям всех возрастов разобраться в происходящем. В подростковом возрасте дети начинают размышлять о своем будущем и принимать решения. Опекуну следует поддерживать этот процесс и четко показывать, что в ситуации выбора взрослые будут предлагать детям только безопасные варианты.

При устройстве подростков в приемную семью следует критически подойти к устоявшейся практике социальной работы, которая подчеркивает важность «независимости» для подростка: в этой ситуации молодому человеку, напротив, нужно выстраивать в семье новые отношения, которые, возможно, будут обеспечивать ему поддержку и во взрослой жизни. Если у подростка нет другой надежной семейной базы, то вне зависимости от возраста или социальной компетентности этому ребенку необходимо будет вначале найти такую базу в новой семье. В возрасте 15 лет и старше подростки лучше других понимают, что им нужно от приемной семьи, поскольку они постепенно осознают реальность, ожидающую их после окончания школы. Подобные опережающие ожидания независимой жизни характерны не только для подростков с надежной привязанностью, однако следует понимать, что даже самые социально компетентные подростки нуждаются в преимущественности и поддержке надежной базы вплоть до выхода во взрослую жизнь.

Взрослая жизнь и родительство

По мере того, как подростки с надежной привязанностью переходят во взрослую жизнь, их позитивное самоощущение, гибкие стратегии управления чувствами и поведением, а также их способность планировать будущее будут способствовать профессиональному росту, дальнейшему образованию и созданию независимой семьи. Родители продолжают являться для них надежной базой, но коллеги по работе, друзья и романтические партнеры могут становиться альтернативными источниками эмоциональной поддержки, новой идентичности и чувства принадлежности. Предоставление и получение поддержки на этом этапе становится все более взаимным, поскольку взрослые предлагают свою заботу и помощь, получая заботу и помощь взамен.

Люди с надежной привязанностью, выросшие в приемных семьях, могут сталкиваться с определенными трудностями во взрослой жизни. Если они воспитывались опекунами, то эта часть их биографии требует объяснения новым партнерам, друзьям и работодателям. Некоторые люди будут поддерживать связь как с приемными, так и с биологическими семьями, а у молодых людей, выросших без контакта или без достоверной информации о биологической семье, может возникнуть интерес к ее поиску, что приведет к воссоединению (Howe and Feast, 2002; Trinder *et al*, 2004). Все эти вызовы способны породить неуверенность и тревогу даже у взрослых с надежной привязанностью, которые чувствуют себя компетентными и уверенными в себе и своей идентичности — особенно с учетом того, что выход во взрослую жизнь часто сопровождается практическими проблемами поиска достойной работы и жилья.

Приняв решение завести детей, взрослые принимают на себя совершенно новую роль родителей: теперь они сами обеспечивают для ребенка заботу и защиту (George, 1996). Подобная смена роли лучше всего дается взрослым, у которых есть не только ментальные представления о доступной заботе, но и реальная поддержка партнеров, друзей или родителей, являющихся для них надежной базой. Дональд Винникотт в своем «треугольнике

заботы» отводил отцу роль человека, обеспечивающего гармоничность отношений между матерью и младенцем (Winnicott, 1965), однако этот принцип в равной степени можно распространить на потребность любого опекуна в эмоциональной поддержке со стороны партнера. Если у родителей нет систем неформальной поддержки, то для создания надежной базы им может понадобиться помощь профессионалов: если мать с надежной привязанностью по какой-либо причине осталась с ребенком одна или если ребенок страдает от болезни или имеет инвалидность, то обеспечение полной эмоциональной доступности для ребенка может потребовать участия компетентного и понимающего патронажного или социального работника.

Душевное равновесие любого самостоятельного человека с надежной привязанностью может быть нарушено внешними и внутренними обстоятельствами: как хроническими, например болезнью или семейными неурядицами, так и непредвиденными, например смертью близких или финансовым банкротством. Образ стойкого и сильного человека, при наличии надежной привязанности способного противостоять любым невзгодам, далек от истины: никто из нас не сможет спокойно пережить внезапную утрату или тяжелую болезнь близкого родственника. Залогом гармоничного воспитания детей в биологической или приемной семье является способность родителей поддерживать и восстанавливать свою способность к чуткой заботе о ребенке на всех стадиях развития: от младенчества до взрослой жизни.

Выводы

- Выстраивание отношений надежной привязанности с ребенком предусматривает следующие аспекты:

- доступность, осознанность, чуткость и внимательность родителей к потребностям ребенка;
- стимулирование процессов познания, эффективности и сотрудничества;
- формирование самооценки ребенка.

- Внутренняя рабочая модель детей в таких отношениях представляет самого ребенка любимым, родителей — любящими и доступными, а отношения — надежными.

- Дети с надежной привязанностью отличаются следующими особенностями:

- доверяют фигурам привязанности и используют их в качестве надежной базы для познавательной деятельности;
- демонстрируют весь спектр отрицательных и положительных эмоций;
- понимают смешанные эмоции в себе и других;
- способны управлять эмоциями и поведением или регулировать их;
- способны действовать осознанно, рефлексировать, проявлять эмпатию и эмоциональную чуткость;
- способны гибко мыслить;
- не слишком импульсивны и способны задуматься, прежде чем действовать;
- общительны и социально компетентны;
- склонны к сотрудничеству;
- имеют высокую самооценку и уверенность в себе;
- ощущают высокую самоэффективность;
- демонстрируют просоциальное поведение;
- полны надежд и оптимизма;

- демонстрируют способность к восстановлению и сопротивлению негативным воздействиям.

• При устройстве детей с надежной моделью привязанности в новую приемную семью:

- Ребенку потребуется отразить потерю прежней надежной базы, что может привести к снижению уровня уверенности и доверия. Этот шаг способен вызвать в памяти неприятные и болезненные воспоминания даже у детей с надежной привязанностью.

- Отношения надежной привязанности невозможно «унаследовать» от биологической, временной или предыдущей приемной семьи: ребенок не может полностью избавиться от чувств к бывшим опекунам, поэтому не следует ожидать, что они исчезнут после переезда в новый дом. Опекунам потребуется заново выстраивать надежные отношения, постепенно становясь для ребенка надежной базой.

- Дети, которые научились доверять другим и ценить себя, смогут использовать свои положительные внутренние рабочие модели для построения отношений в новой семье. При этом как младенцам, так и подросткам потребуется время, чтобы найти в родителях надежную базу, которая позволит им чувствовать себя уверенно в играх и познании мира.

Избегающе-игнорирующие паттерны

С самого рождения все младенцы выдвигают определенные требования: сообщают о потребности в еде, комфорте и близости, сигнализируют чувства печали, ярости, беспокойства, радости и волнения. Некоторым родителям трудно переносить и принимать эмоциональные потребности детей или чутко реагировать на них — в первую очередь на отрицательные эмоции, такие как расстройство и гнев. Так, детский плач может восприниматься как нечто ненужное и необоснованное, а не как естественный процесс коммуникации потребностей. Когда младенец пытается что-то сообщить или выразить отрицательные эмоции, опекун может посчитать, что ребенок «капризничает» из вредности, проявляет неблагодарность или враждебность, и в результате начать отказывать младенцу в физическом контакте и близости. Такие опекуны стремятся сохранить образ идеального родителя, подразумевающий наличие идеального ребенка: если ребенок не успокаивается и продолжает плакать даже после того, как родитель сделал всё «правильно», значит проблема — в ребенке.

Нежелание воспринимать сигналы младенца может выражаться в том, что родители отворачиваются от ребенка или игнорируют его, когда он плачет или капризничает, сердятся и предпринимают активные попытки прекратить плач или начинают действовать без оглядки на состояние ребенка. Нечуткость и назойливость родителей младенца в первую очередь проявляется в практических действиях, таких как кормление или пренебрежительная реакция на стресс. В дошкольном и школьном возрасте навязчивые родители вторгаются в игру ребенка и меняют ее правила или форму или принижают заботы и переживания ребенка (например, «Тебе же не больно», «Не притворяйся, ты не хочешь есть», «Не бойся, никто тебя не обидит в новой школе» и т.д.). Подобное поведение образует *игнорирующий* паттерн и показывает неспособность опекуна видеть мир с точки зрения ребенка, а также может свидетельствовать о том, что опекун борется с собственным гневом и страхом быть отвергнутым ребенком, чтобы защитить чувство собственного «я».

Младенцы быстро понимают, что выражение потребностей или переживаний не приводит к удовлетворению потребностей и не вызывает желаемой утешительной близости, поэтому им ничего не остается, кроме как приспособиться к этой ситуации, *замкнувшись в себе, отключив поведенческие паттерны привязанности, опираясь на собственные силы* и вступая только в те взаимодействия, которые приемлемы для опекуна, то есть выстраивая отношения, основанные на эмоциональной дистанции и осознанном расчете. Важно понимать, что это *организованная* стратегия, служащая реакцией на предсказуемо нечуткую родительскую заботу. Младенцы *не избегают отношений*, а стремятся достичь наилучшего возможного результата, *избегая прямого выражения эмоций и требований*.

Присущее этой модели отношений *беспокойство из-за неприятия родителем* и сопутствующая злость, которые дети отрицают и подавляют в себе, может проявиться в дошкольном и более позднем возрасте в виде агрессии, которая вначале направляется на сверстников, а затем и на опекуна и других взрослых. Если чувства ребенка в детстве были отвергнуты как неважные, он сам начинает игнорировать важность чувств окружающих. Такое сочетание может привести к отсутствию сочувствия и даже к травле других детей, если они воспринимаются как слабые или беспомощные. У взрослых такой поведенческий паттерн называется *игнорирующим*: склонность к игнорированию у ребенка начинает проявляться уже в дошкольном возрасте и усиливается по мере того, как дети входят в подростковый возраст.

Внутренняя рабочая модель ребенка в рамках этого паттерна — нелюбимый и самодостаточный «я», отвергающие меня и навязчивые взрослые (Howe *et al*, 1999). Спектр возможных моделей поведения детей с избегающей привязанностью очень широк: одни могут быть вполне благополучными, хотя и довольно безразличными, сдержанными и склонными скорее думать о вещах, а не о людях и ориентироваться на рассудок, а не на эмоции. Другие, однако, могут быть крайне замкнутыми, с трудом поддерживать отношения, быстро приходить в ярость, а в стрессовой ситуации даже прибегать к агрессии и антисоциальному поведению.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

Отсутствие у родителей чуткости, отзывчивости и эмоциональной доступности может выражаться в различных формах поведения. Важно понимать, что взрослый при этом искренне стремится быть хорошим родителем для ребенка, хотя со стороны может казаться, что он дистанцируется и отвергает эмоциональные запросы. Дело в том, что у матери или отца могут быть свои представления о том, как правильно воспитывать детей и как они должны развиваться. Эти родители довольны своим взаимодействием с детьми только в том случае, если оно соответствует достаточно идеализированному (и, следовательно, искаженному) представлению об успешных, то есть исключительно безоблачных, рациональных и ненапряженных отношениях, в которых ребенок не предъявляет чрезмерных требований. В результате взрослые тратят время на родительскую заботу, но не реагируют на сигналы ребенка. Такой *отторгающий* опекун продолжает предлагать ребенку уход и защиту, но преследует при этом собственные цели, игнорируя и обесценивая потребности ребенка в привязанности (George and Solomon, 1999).

Он не способен посмотреть на мир глазами младенца, чтобы предвидеть потенциальные причины для беспокойства и отреагировать на них, поэтому его попытки взаимодействия могут напугать и расстроить ребенка. Рассмотрим пример такой ситуации: мать подходит к ребенку сзади и резко вытирает ему лицо полотенцем. Ребенок застигнут врасплох, ощущает опасность и громко протестует. С точки зрения матери младенец ведет себя нерационально, ведь она делает нужное и важное дело и, в конце концов, не причиняет вреда. Она не может представить себе, каково это — быть маленьким ребенком, на которого вдруг нападает взрослый с мокрым куском ткани. Напротив, она расценивает реакцию как чрезмерную, начинает сердиться и расстраиваться из-за того, что у нее не получается выполнить простую операцию, и даже может начать винить младенца в том, что он является причиной ее родительских неудач. Потребность ребенка в том, чтобы родители предвосхищали его чувства, реагировали на них и регулирова-

ли их, мать неправильно понимает как «капризы», «непослушание» или, что наиболее болезненно, как отсутствие любви к ней. Проблема усугубляется тем, что в отношениях с младенцем у матери отсутствует синхронность, поэтому она не проговаривает происходящее, не управляет своим голосом и не создает для него вспомогательные конструкции, которые удерживали бы внимание и снижали бы беспокойство ребенка, формируя тесную связь с родителем и повышая самооценку. Вот как можно более деликатно подойти к мытью лица: «Давай посмотрим, сколько каши у тебя осталось вокруг рта. Я сейчас возьму и вытру все это специальным полотенчиком, чтобы было чисто. Раз — и готово. Молодец!». Вместо этого игнорирующая мать может транслировать непоследовательные сигналы: например, молча подходить к ребенку, улыбаться в ответ на протесты младенца, а затем начиная сердиться — «Да что с тобой?!». Тем самым она ставит под сомнение и принижает чувства ребенка, заставляя их казаться необоснованными. Это усугубляет замешательство ребенка в отношении эмоций и усиливает его недоверие к своим чувствам и вызываемой ими реакции.

Отсутствие настроенности на ребенка в младенчестве и потенциальная навязчивость могут быть заметны во время кормления. Как при грудном, так и при искусственном вскармливании младенцы, как правило, сами определяют ритм, в котором сосут молоко. К этому ритму родителям нужно научиться приспосабливаться, позволяя младенцу брать инициативу на себя: кто-то несколько минут интенсивно сосет молоко, а потом делает перерыв, а кто-то долго плачет, как будто очень проголодался, но ест очень неохотно, постоянно отвлекаясь. Если родитель рассматривает кормление как исключительно рациональную и функциональную задачу по насыщению ребенка, то, видя такие паузы, может подумать «Ребенку не очень хочется есть» или, что еще хуже, «Он просто валяет дурака». Мать может начать сердиться за то, что ребенок вводит ее в заблуждение или манипулирует ей, и при этом искренне беспокоиться, что у нее не получается покормить ребенка. В результате мать либо начинает принудительно кормить ребенка, либо прекращает кормление и игнорирует все последующие протесты ребенка как безосновательные.

Если родитель отказывает ребенку в еде, когда он балуется, или пытается заставить его поесть, когда он не требует еды или решает остановиться и подышать, то младенец скоро усвоит урок: хочешь поесть в своем естественном темпе — делай это сам. В таком случае ребенок начнет держать бутылочку и запускать ложку в морковное пюре сразу, как только получит такую возможность. В контексте теплых и основанных на сотрудничестве отношений кормления подобные проявления самостоятельности и самоэффективности следует ценить и поощрять, однако в игнорирующих отношениях автономность ребенка может полностью исключить опекуна из процесса кормления. Если ребенок ест самостоятельно, то это сигнализирует о компетентности и уверенности в себе, что импонирует игнорирующему опекуну, позволяет избегать навязчивого кормления и дает ребенку возможность контролировать ситуацию, при этом подстраиваясь под требования. В то же самое время это исключает из процесса кормления ласку, ощущение сопричастности, сотрудничество и игровые моменты. Еще раз подчеркнем, что описанное поведение ребенка представляет собой упорядоченную защитную стратегию, которая стабильно обеспечивает определенную близость (так как родитель не злится на «капризы» ребенка) и утление года. Таким образом, ребенок не избегает отношений, а, наоборот, защищает себя, препятствуя вторжению в личное пространство и избегая выражения негативных эмоций, чтобы поддерживать относительно комфортную близость с опекуном — физическую, но не эмоциональную. Избирательная привязанность, которая формируется у избегающего ребенка к шести-семи месяцам, может быть неочевидна для внешнего наблюдателя, потому что ребенок подавляет значительную часть чувств, однако сам факт привязанности бесспорен.

Чтобы нагляднее всего представить описанную модель, давайте рассмотрим, как избегающий ребенок в возрасте 12–18 месяцев ведет себя в «странной ситуации» по Эйнсворт. В присутствии матери ребенок начнет играть, но не так активно, как ребенок с надежной привязанностью, чаще всего без демонстрации игрушек маме. Ребенок кажется относительно безразличным не только к положению родителя в комнате, но и к

его уходу и возвращению, что представляется поразительным. Более того, ребенок даже может проявить определенный интерес к незнакомцу при его появлении. Однако физиологические тесты, измеряющие уровни кортизола, кожную реакцию и частоту сердечных сокращений показывают, что ребенок на самом деле отнюдь не безразличен к наличию или отсутствию фигуры привязанности. Он тревожится и сильно обеспокоен разлукой, но следует знакомой стратегии: не показывать страдания, полагаться на собственные силы и продолжать играть с игрушками (см. напр. Spangler and Grossman, 1993).

В особенно стрессовых обстоятельствах наподобие «странной ситуации» младенцы с избегающей привязанностью действительно отключают проявление чувств, однако в условиях дома могут частично проявить гнев по отношению к матери, несмотря на риск спровоцировать отторжение (Ainsworth *et al*, 1978).

Устройство в новую семью в младенчестве (от рождения до 18 месяцев)

Младенцы иногда уже в возрасте нескольких недель начинают отворачиваться, чтобы избежать навязчивого взгляда родителя. Тем не менее, привязанности в полной мере формируются в течение первых шести-семи месяцев, поэтому самые маленькие дети с опытом такого ухода могут оказаться более открытыми для другой, более деликатной заботы в новой семье.

Дети в возрасте от полугода уже успели разработать стратегию избегания и сформировали набор убеждений и ожиданий от мира. Их внутренняя рабочая модель гласит: «Если мне потребуется компания или внимание опекуна, то нужно вести себя хорошо, нельзя выражать негативные чувства, плакать или баловаться. Мне нужно быть компетентным и самостоятельным». Обратите внимание, что в новой семье этим младенцам придется справиться с потерей знакомых сенсорных и поведенческих сигналов, которые ранее помогали им осмыслить мир, причем некоторые

младенцы могли сменить уже несколько окружений. Один этот факт способен затруднить достижение самостоятельности и усилить защитные стратегии выживания. Возможно и другое развитие событий: упорядоченная стратегия может разрушиться, и тогда на поверхность всплывут чувства тревоги и гнева.

Важно понимать, что младенцы, которые выработали стратегию избегания в своей биологической семье и затем сумели сформировать более надежную привязанность во временной приемной семье, могут вернуться к избегающему поведению, пережив стресс в ходе переезда. Это может стать большим разочарованием для новых опекунов, которые убедились в открытости и отзывчивости младенца в прежней приемной семье, но после переезда обнаружили, что малыш замыкается и начинает игнорировать их заботу. Возникающее при этом чувство неудачи или даже вины можно до некоторой степени сгладить, постаравшись объяснить реакцию ребенка: опекунам важно заранее сообщить историю ребенка и предупредить их о том, что подобная реакция возможна, но ее можно контролировать конструктивно.

Спокойный, но замкнутый ребенок может показаться новым опекунам «хорошим» по сравнению с беспокойными, трудными и требовательными младенцами. Отсутствие явно выраженного горя при попадании в другую семью они даже могут объяснять тем, что у него не было привязанности к биологической матери или прежним опекунам (что в большинстве случаев не так). Однако если младенец так и не начинает выражать нормальный диапазон эмоций, то опекуну становится сложнее понять ребенка и почувствовать свою эффективность в удовлетворении его потребностей и успокоении. Младенец может искать близости, но выражать это косвенным образом: например, делая вид, что занят постройкой башни из кубиков, прислониться к стулу, на котором сидит родитель, но отвечать отказом на прямое предложение опекуна поиграть или пообниматься.

Существует риск того, что новый опекун начнет испытывать отторжение по отношению к «безразличному» младенцу за то, что он заставляет его чувствовать себя «плохим» родителем и отвергает внимание и заботу — и

тем самым повторять предыдущий опыт ребенка. Социальные работники должны объяснить опекунам, что поведение ребенка определяется ожиданиями, усвоенными в отношениях с предыдущей семьей. Если новый опекун также имеет тенденцию к игнорированию, этот факт нужно принять как «совпадение» поведенческих моделей: начальная дистанция в отношениях в данном случае будет комфортной как для опекуна, так и для ребенка. Тем не менее, опекун должен помогать ребенку более открыто коммуницировать эмоции, даже если такое поведение не входит в его обычный репертуар (Dozier *et al*, 2005).

Главная трудность в работе с избегающей привязанностью заключается в том, как без излишней навязчивости способствовать развитию ребенка. Здесь важно начинать там, где младенцу комфортно, и двигаться в его темпе: например, родителю бесполезно проявлять избыточную ласку, чтобы наладить общение с ребенком, поскольку это будет восприниматься как вторжение в личное пространство и столкнется с противодействием. Младенец примет только самые мягкие подходы и осторожное обращение, но даже такая степень близости поначалу может быть встречена либо равнодушным выражением лица и пассивностью, либо более активным протестом. Лишь со временем младенец сможет физически и психологически расслабиться, чтобы ответить улыбкой или показать соответствующий диапазон эмоций. Для этого родителям нужно построиться под ребенка, отслеживать малейшие сигналы и реагировать на них, запуская цикл возбуждения-релаксации. Чтобы показать, что физическая близость не таит опасности, и стимулировать познание окружающего мира, родители могут использовать предметы, рассказывать истории, делиться игрушками и, вслед за ребенком, делать важные вещи как будто невзначай.

Предметы из прежней семьи, например плюшевые игрушки или одеяла, позволят ребенку актуализировать воспоминания о предыдущем семейном опыте и справиться с переездом. Непрерывность самосознания необходимо поддерживать, даже если в прежней семье ребенок перенес жестокое обращение или применяет защитные стратегии, позволяющие держать взрослых на расстоянии. Все стратегии заботы должны быть тща-

тельно продуманы и подстроены под младенца: даже применяя те стратегии формирования привязанности, которые должны работать в теории, необходимо внимательно наблюдать за их действием в каждом конкретном случае.

Младенца и опекуна ждет нелегкая работа, однако небольшой возраст ребенка, его неизбежная зависимость от опекуна в удовлетворении голода и других потребностей, а также частые поводы к передаче сенсорных и невербальных сообщений о доступности открывают множество возможностей для построения надежной базы. Все эти усилия со временем позволят укрепить доверие и помочь ребенку научиться выражать, а затем регулировать свои эмоции, не подавляя их и не закрываясь от них.

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

Мы уже говорили о том, что в дошкольном возрасте ребенок приобретает ряд важных навыков. Перед ним также встает ряд ключевых задач, в том числе задача по достижению большей автономии и саморегуляции, что позволит наладить взаимодействие с социальным миром вне семьи. По мере рождения младших братьев и сестер семья может меняться, перед ребенком открываются новые возможности выбора, встают новые вызовы и появляются потенциальные опасности (физические и эмоциональные), однако привязанность продолжает играть ключевую роль в обеспечении надежной базы. Ребенок с избегающей привязанностью продолжает жестко контролировать манифестацию чувств, сохраняет самодостаточность и подчиняется правилам, стремясь достичь определенного уровня безопасности и предсказуемости. Сосредоточенность на активной деятельности может привести к успехам в учебе, однако игры будут довольно простыми и однообразными. В этом возрасте ребенок обычно устанавливает первые отношения вне семьи, но трудности в выражении чувств и управлении ими могут привести к проблемам, в первую очередь в отношениях со сверстниками.

Полное подавление эмоций, которое мы наблюдали в «странной ситуации», в дошкольном возрасте начинает уступать место гневу и раздражению, в том числе проявлению негатива по отношению к опекуну. Это важная особенность всех паттернов: «странная ситуация» показывает надежные и ненадежные паттерны поведения в «чистом» виде, однако в реальности эти модели и стратегии постоянно развиваются и эволюционируют. Новые социальные контексты и навыки, появляющиеся в дошкольном возрасте, также приводят к видоизменению поведенческих стратегий.

Как и в случае с другими надежными и ненадежными паттернами, отношения между ребенком и опекуном становятся всё более многогранными по мере того, как ребенок учится передвигаться, говорить и мыслить, однако ритм и функция основных действий остаются неизменными. Вспомним поведение игнорирующего опекуна: когда младенец решает отдохнуть от еды и перестает сосать молоко, опекун трактует это поведение как сигнал

«я наелся» и убирает бутылочку. В более позднем возрасте нечуткая реакция и неверная трактовка получает вербальное выражение: опекун проговаривает, а ребенок слышит и понимает его сигналы. Девочка, которая упала, ударилась и плачет, теперь понимает смысл слов и тона, когда родитель говорит: «Ничего страшного, тебе совсем не больно, не придумывай». Этот игнорирующий подход, принижающий чувства ребенка, освобождает опекуна от необходимости распознавать переживания и реагировать на них, а также лишний раз подтверждает ребенку, что его никто не будет утешать и успокаивать. Все подобные ситуации попадают в семантические воспоминания, структурированную базу знаний ребенка о мире, и заставляют ребенка сомневаться в том, что он чувствует: «Мне действительно хочется есть или нет? Мне больно или нет?» Он перестает понимать, где правда, и укрепляется во мнении, что собственным чувствам и чувствам других нельзя доверять, а любое обращение за помощью приведет к отторжению. В результате ребенок замыкается в себе.

По мере взросления дети становятся все более компетентными в управлении своим поведением и использовании речи, учатся избегать отторжения и пресекать нарушение личного пространства, одновременно обеспечивая постоянную близость. Например, ребенок с избегающей привязанностью может подойти и тихо собирать пазлы в непосредственной близости от опекуна, будет послушно относить свою тарелку на кухню или улыбаться, как бы говоря «Всё в порядке», чтобы подать опекуну сигнал о том, что тот может находиться рядом с ребенком, не опасаясь никаких эмоциональных требований. Вовлеченность ребенка в конструктивную деятельность обретает практическую пользу, а также радует и успокаивает опекуна (хотя его склонность время от времени вмешиваться в игру, чтобы помочь ребенку сделать всё «как нужно», все же может вызывать трудности и влиять на творческую и исследовательскую активность ребенка).

При анализе ситуации важно понимать, что ребенок продолжает испытывать тревогу и потребность в близости даже в случае, если вынужден избегать выражения эмоций, действовать разумно и полагаться только на себя. Дошкольники с надежной привязанностью будут активно стремиться к кон-

такту с взрослыми только тогда, когда их собственной эмоциональной и практической компетентности станет недостаточно для удовлетворения потребностей и поддержания душевного равновесия. Дети с избегающей привязанностью иногда могут казаться столь же самостоятельными, однако будут менее склонны открыто просить взрослых о помощи или творчески использовать ее.

Опыт семейных отношений и адаптивные защитные реакции таких детей проявляются при выстраивании отношений со сверстниками вне семьи. В детских садах и яслях, где разлука с фигурами привязанности в некоторой степени вызывает тревогу у всех детей и изначально увеличивает потребность в защитных стратегиях, дети с ненадежной привязанностью могут продемонстрировать поведение, которое основано на исходном опыте привязанности. Сдержанные дети с избегающей привязанностью могут вполне комфортно чувствовать себя в более структурированной дошкольной среде, которая позволяет при стрессе сосредоточиться на активной деятельности и поддерживать комфортную и контролируемую дистанцию в отношениях. Здесь они могут применить приобретенные навыки притворства и пользоваться знанием о том, что взрослым нравится положительное выражение лица: они будут улыбаться, держаться на расстоянии и получать одобрение взрослых, при этом отношения со сверстниками могут представлять для них трудности. Более тревожные или агрессивные дети с избегающей привязанностью вообще не смогут извлечь пользу из дружеских отношений со сверстниками, которые обычно формируются к трем-четырем годам, и не смогут найти понимания у воспитателей.

В отношениях с воспитателями дети склонны применять стратегии, показавшие свою эффективность дома. Дети, демонстрировавшие избегающее поведение в «странной ситуации» в возрасте 12 месяцев, к трем-четырем годам, скорее всего, уже научатся косвенным образом удовлетворять свою потребность в близости и защищенности. Чтобы отслеживать поведение родителя и использовать все возможности для установления комфортной близости, они развивают навык считывания настроения взрослых, поэтому ребенок точно так же будет наблюдать и за воспитателем в детском саду.

Боясь быть отвергнутым и при этом боясь нарушения личного пространства, дети могут хорошо вести себя и соблюдать все правила, однако будут сводить выражение чувств к минимуму, а также ощущать недоверие и раздражение, когда другие начинают проявлять свои эмоции. Когда такие дети попадают в стрессовую для себя ситуацию, они могут искать спокойствия в знакомых предметах и даже демонстрировать обсессивную аккуратность в поддержании порядка, например систематически сортируя вешалки с карнавальными костюмами по цвету вместо того, чтобы наряжаться и играть в медсестер или полицейских.

Некоторые дети с избегающей привязанностью в возрасте от четырех до пяти лет проявляют большее беспокойство и чаще идут на конфликт, проявляя гнев и фрустрацию в играх, и при этом испытывают трудности в разрешении конфликтов с другими детьми. Частично это можно объяснить тем, что для них характерна «презумпция враждебности» (Dodge *et al*, 1990), то есть склонность видеть враждебность даже в нейтральных поступках других людей. Исследования на материале мультфильмов показывают, что такие дети, например, вообще не допускают мысли о том, что кто-то может случайно сломать любимую игрушку другого ребенка.

В связи с этим социальные отношения в группе сверстников представляют для ребенка с избегающей привязанностью большую трудность: детский сад и ясли открывают много возможностей для совместной деятельности, поэтому ребенок сталкивается с открытыми (и непонятными) проявлениями удовольствия и положительных эмоций со стороны других детей, однако также создает множество потенциальных источников стресса, соперничества, гнева и тревожной агрессии. Исследования показывают, что дошкольники с избегающей привязанностью могут инициировать травлю более тревожных, амбивалентных и зависимых детей (Sroufe, 1989), так как не понимают или не способны должным образом понять эмоциональное состояние других людей. Ключевой целью развития в этом возрасте является формирование чувства эмпатии: дети с избегающей привязанностью начинают раздражаться, когда видят признаки стресса у других (точно так же, как их родителей раздражало, что они сами испытывают стресс и тревогу). Если более

уязвимый ребенок демонстрирует потребность в поддержке и проявляет эмоции, то у ребенка с надежной привязанностью это вызывает желание помочь, а у ребенка с избегающей привязанностью — тревогу, гнев и отторжение. Такое поведение, которое может в дальнейшем вылиться в травлю, также позволяет ребенку идентифицировать себя с отвергающей, но более сильной фигурой привязанности, спроецировать на жертву те чувства тревоги и уязвимости, которые он сам раньше испытывал, но теперь подавил, и выразить некоторую часть гнева, который он до сих пор вынужденно держал в себе. Объектом холодного и презрительного отношения или даже травли ребенка с избегающей привязанностью могут стать даже взрослые со слабым характером или склонностью к тревожности.

В тестах на *завершение сюжета* дети с избегающей привязанностью склонны преуменьшать драматичность ситуации и обычно не приводят развернутых историй. Они могут корректно обозначить, что чувствует герой их истории, однако родители в рассказе не смогут прийти на помощь, поэтому герою придется самостоятельно выходить из положения.

Например, если герой разбил себе коленку, то родители скорее всего никак не отреагируют на это, однако герой может тут же встать на ноги как ни в чем не бывало или сам перевязать себе рану.

Рассказанные истории указывают на то, что такие дети «замораживают» свою систему привязанности, систематически сканируя, вычленяя и исключая чувства страха, боли и печали из своего сознательного восприятия. (George, 1996, стр. 415)

Устройство в новую семью в раннем детстве (от 18 месяцев до 4 лет)

Когда дети в этом возрасте попадают в новую приемную семью, они приносят с собой привычные стратегии, ранее позволявшие им чувствовать себя защищенными — со всеми их плюсами и минусами. Как и в случае с младенцами, малыши и дошкольники могут казаться очень тихими и довольно

подавленными. За ними вначале легко ухаживать, однако с ними нелегко наладить контакт. Опекуны и усыновители ощущают, что ребенок как бы изолируется от них, замыкается и настаивает на том, чтобы делать все самостоятельно: даже упав и сильно поранившись, он будет утверждать, что с ним все в порядке, и отказываться от помощи. Некоторым детям удается выражать свой гнев, играя в солдатиков, а некоторые будут стараться найти себе безопасное убежище, например прячась за шкафом или под столом.

Несмотря на то, что в некоторых аспектах (в частности, в приготовлении пищи или в купании) они вынужденно зависят от приемных родителей, такие дети все равно могут всячески демонстрировать свою компетентность и/или отсутствие потребности в родительской заботе. В крайних проявлениях, а также в более старшем возрасте, это может выливаться не просто в отказ от помощи, а даже в пренебрежительное отношение к подобным предложениям. Такое поведение может показаться слишком сложным для маленького ребенка, однако на самом деле является защитной стратегией, нацеленной на выживание. Устройство в новую семью ребенок с избегающей привязанностью скорее всего будет рассматривать не как «спасение», а как «похищение» или «выдачу» из родительского дома в новую, потенциально опасную среду, где ему потребуется весь арсенал поведенческих техник и приемов (Fahlberg, 1994, стр. 157).

Понять этих детей непросто, поскольку они уже умеют скрывать эмоции и замыкаются в себе в тот момент, когда чувствуют нарушение личных границ или опасаются быть отвергнутыми. Их сигналы могут быть непоследовательными: они могут долго ходить рядом с опекуном, но затем противиться ласке. Учитывая неумение ребенка доверять, опекунам важно внимательно наблюдать за ним, чтобы понять, как он справляется со своим беспокойством. Если он расслабляется и допускает физическую близость только вне стрессового состояния, когда складывает пазл или смотрит телевизор вместе с родителем, то с этого и следует начинать. Опекунам также нужно осознавать собственные стратегии управления эмоциями, поскольку их реакция на холодность, замкнутость и внезапную агрессию ребенка может стать

для него подтверждением представления о том, что все окружающие отвергают его или вторгаются в его личное пространство.

Ребенок с избегающей привязанностью может не уметь понимать и выражать эмоции, поэтому в числе первых и наиболее важных задач опекуны должны помочь ребенку научиться эмпатии и проговаривать свои чувства, облекая внутренние ощущения в слова. Развивая эмоциональный интеллект ребенка и навык учитывать чужую точку зрения, опекунам следует помнить, что признание чувств и размышления о них прежде всегда вызывали отторжение со стороны родителей. Здесь возможен целый ряд «обучающих» стратегий: так, опекун может активно выражать и называть собственные чувства или обсуждать чувства персонажей рассказов или мультфильмов, чтобы дети убедились в том, что человек может испытывать любые чувства, доверять своим ощущениям и управлять ими. Это позволяет ранее скрытым эмоциям ребенка вырваться наружу.

Когда мы впервые увидели Натана в его три года, он не шел на руки и боялся ласки. Ему больше нравились куклы и мягкие игрушки, они фактически заменяли ему мать. Теперь ему шесть лет, и он очень расстраивается, если я не обниму его и не поцелую на ночь. (Из рассказа опекуна)

Преимущество этого возрастного периода в том, что это время быстрых изменений, а стремление к играм и общению может быть использовано для обеспечения терапевтического эффекта. С другой стороны, трудность состоит в том, что необходимые перемены должны происходить в сжатые сроки, потому что дети могут пойти в детский сад уже после своего четвертого дня рождения. До того, как ребенок впервые окажется на площадке или в игровой комнате, опекун должен дать ему возможность развить сильные стороны, нужные для детского сада, например склонность к упорядоченности и сосредоточенность на активной деятельности, одновременно снижая общий уровень беспокойства и агрессии, чтобы предотвратить проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

Среднее детство (5–10 лет)

Школа открывает перед ребенком множество возможностей и столько же потенциальных проблем. В школе некоторые дети с избегающей привязанностью могут развить навыки рассуждения и аргументации, а присущая им концентрация позволит избежать эмоционального потрясения и добиться успехов в учебе. При этом стоит всегда держать перед глазами поведение таких детей в «странной ситуации»: в моменты разлуки с матерью со стороны кажется, что они просто сидят и тихо играют, однако физиологические тесты показывают, что они на самом деле испытывают сильную тревогу и стресс. Так как игры ребенка с избегающей привязанностью менее разнообразны, чем у ребенка с надежной привязанностью, а в «странной ситуации» он склонен скрывать свою тревогу, впечатление внешнего спокойствия может быть обманчивым: тихого школьника могут переполнять опасения и страх неприятия со стороны других. Если же ребенок раньше подвергался жестокому обращению и испытывал пренебрежительное отношение, то его способность думать и использовать свой интеллектуальный потенциал в классе будет ограничена дезорганизующим воздействием страха (подробное описание дезорганизованных моделей см. в главе 5).

В отношениях с учителями и другими детьми ребенок склонен повторять свой опыт первичных отношений привязанности. Исследования показывают, что учителя непроизвольно относятся к детям в соответствии с их паттерном привязанности, поэтому обычно игнорируют детей с избегающей привязанностью, отвергают их и считают «врединами» (Kestenbaum *et al*, 1989). Это легко объяснимо, если вспомнить, как ребенок с избегающей привязанностью ведет себя в школе. Во-первых, он может подавать невербальные и вербальные сигналы о том, что ему не нужна сторонняя помощь, то есть удерживает педагога на такой эмоциональной дистанции, что учителю трудно понять ребенка и иногда приходится нарушать его личное пространство, что провоцирует конфликт. Кроме того, замкнутый в себе и закрытый ребенок, не ищущий помощи в учебе или эмоциональном плане, не выделяется на фоне всего школьного класса, и его проблемы часто упускаются из

вида. Во-вторых, когда ребенок начинает проявлять агрессию или начинает травить очевидно менее защищенных детей, это может разозлить учителя и спровоцирует у него отторжение. Если такое поведение будет повторяться, то педагог скорее будет рассматривать ребенка как возмутителя спокойствия, а не как ученика, нуждающегося в поддержке и сочувствии, то есть будет защищать других детей от этого ребенка. Работа Кестенбаум демонстрирует, что учителя чаще всего недовольны детьми с избегающей привязанностью, сердятся на них и отвергают их (Kestfenbaum *et al*, 1989). Наконец, учитель может сделать неверный вывод, когда в ответ на вопрос об агрессивном поведении ребенок начнет отрицать значимость чувств другого человека или даже с презрением отнесется к сочувственному вниманию педагога: так учитель может посчитать, что этому ребенку уже нельзя помочь, ведь это «плохой ребенок». Чтобы изменить поведение ребенка, учитель, скорее всего, будет вынужден привлечь родителей, что может укрепить их в чувстве отторжения: игнорирующему опекуну трудно посмотреть на ситуацию глазами ребенка, а публичные инциденты ставят под сомнение его представление о собственном родительском успехе и прекрасном воспитании сына или дочери, поэтому все негативные эмоции он в худшем случае выместит на ребенке.

Несмотря на то, что ребенок с избегающей привязанностью не уверен в себе и испытывает беспокойство, ему приходится защищаться от уязвимых чувств. В этом он опирается на ментальные представления о других и себе.

Школьник с избегающей привязанностью боится быть отверженным, но факт *подавления* негативных чувств для него тесно связан с отрицанием того, что такие чувства вообще *существуют*: если их можно исключить из осознанного восприятия, то легче совсем не выражать. Этот процесс отгораживания от ощущений может привести к поляризации представлений: например, такие дети не могут гибко мыслить и представлять, что такое *смешанные чувства* (H. Steele *et al*, 1999). Так как ребенок повторяет стратегию поведения родителей, его представление о матери может быть идеализированным, равно как и представление о себе. Чаще всего такое представление, носящее защитный характер, строится вокруг достижений: «Я лучше

всех играю в футбол» или «Я отлично разбираюсь в математике».

По мере того, как дети взрослеют, преувеличенные представления могут породить новые и еще более контрпродуктивные стратегии управления поступками в отношениях. Если внутренняя модель ребенка представляет его самодостаточным и абсолютно уверенным в себе, то он становится хвастливым и заносчивым, например во всеуслышание заявляет, что он — лучший футболист на свете или самый умный в математике, даже если существуют доказательства обратного. Хвастливых детей никто не любит, поэтому другие дети и взрослые сразу начнут ставить на место этого высокомерного (хотя на самом деле — тревожного и несчастного) ребенка.

В дополнение к этому такие дети обычно достаточно неэмоциональны, демонстрируют контролирующее, бесстрастное и агрессивное поведение, что не дает им понравиться другим или завести дружеские отношения, то есть усиливает ощущение отверженности. Как пишет Нэнси Вайнфилд (Weinfield *et al.*, 1999, стр. 78), все эти элементы взаимодействуют и подчеркивают разницу между тревожно-избегающими и надежными паттернами:

Эмпатия является своего рода дополнением или противовесом агрессии. В то время как агрессия часто выражает отчуждение от других, эмпатия отражает усиленную связанность. В рамках системы «родитель–ребенок» агрессия обычно вызвана нарушением или искажением координации, а эмпатия — повышенной аффективной координацией. Более того, причиной агрессии во многом является недостаток эмпатии или эмоциональной идентификации с другими.

Устройство в новую семью в среднем детстве (5–10 лет)

Когда дети, развившие описанные стратегии избегания и защиты, попадают в новую семью в школьном возрасте, они начинают демонстрировать эмоционально закрытое поведение и агрессию разной степени интенсивности, которая зависит от ряда факторов, в том числе от интенсивности переживания разлуки и потери. Некоторые дети могут опираться на воспо-

минания о хороших отношениях дома, в предыдущей приемной семье или в школе, или на особые таланты, например на способность к учебе или выдающееся умение играть в футбол (такие воспоминания и таланты всегда помогали им в какой-то мере снизить уровень беспокойства и способствовали более комфортным отношениям со взрослыми или сверстниками). Стресс также может преодолеваться с помощью рациональных моделей поведения, пусть и характерных для этого паттерна привязанности, но не слишком разрушительных. Некоторые из них даже могут оказаться продуктивными и заслуживают поощрения, например привычка к ведению дневника или составлению списков.

Детям с избегающей привязанностью, которые в биологической семье столкнулись с пренебрежительным, безразличным, эмоционально тяжелым или оскорбительным обращением, потребуется много времени, чтобы решиться на такую степень близости, которая допускает обмен эмоциями и принятие ласки со стороны опекунов. Давайте рассмотрим три таких истории.

Однажды его ужалила оса — она забралась прямо в пижаму. Ему больно, я пытаюсь обнять его, а он весь напрягается и не дается в руки. Я сразу поняла, что мне совсем никак не приласкать его.

Он не любит показывать эмоции, поэтому плачет, когда его никто не видит, а если кто-то все-таки заметит его чувства, сразу замыкается в себе.

Друзья у него есть, но он относится к дружбе очень легко и в определенных ситуациях просто отворачивается от людей и удаляет их из своей жизни: стоит ему немного рассердиться на вас, и вы больше не друзья.

В таких ситуациях родители не могут проговорить с ребенком причину его беспокойства: например, если ребенок явно расстроен неудавшейся встречей с биологическими родителями, на которой он снова пережил чувство отвергнутости, то может сопротивляться ласке опекуна и предпочтет

углубиться в игру, усядется перед телевизором с пустым выражением лица, не следя за происходящим на экране, или станет злым и агрессивным.

Склонность ребенка к травле и заносчивости, приобретенная в биологической семье, представляет трудность для приемных родителей, которые чувствуют ответственность за ребенка, но также должны защищать других детей в семье, поэтому им становится сложно сохранять эмоциональную доступность и веру в потенциал ребенка. Тем не менее, за высокомерным поведением ребенка часто удается разглядеть его настоящую личность.

Ну, если его послушать, то все остальные ему в подметки не годятся, но... у меня ощущение, что это показная эмоция. Недавно он расплакался в школе.

Ему нравится быть главным, и он настоящий всезнайка. Это его ахиллесова пята, потому что он действительно этого не замечает.

Эмоциональное воспитание таких детей должно строиться на уверенности в том, что родители не будут отвергать их. Опекунам необходимо проговаривать чувства ребенка, а также комментировать соответствующие проявления своих собственных чувств и чувств других людей. Изначально такое озвучивание собственных ощущений удовольствия, гнева или печали должно быть сдержанным, поскольку ребенок может быть не готов к этому или воспринять это как признак слабости и отреагировать презрением. Тревожным, но контролирующим детям нужен эмоционально стабильный опекун, способный сохранять чуткость и сочувствие, даже столкнувшись с видимым безразличием или нападками со стороны ребенка. Следует помнить, что общая цель воспитания состоит в том, чтобы снизить уровень беспокойства ребенка и дать ему возможность управлять своими чувствами, не подавляя, не отрицая и не гипертрофируя их. Для ребенка с избегающей привязанностью нужно выделить место для уединения в стрессовой ситуации и создать атмосферу семейной теплоты, в которой ребенка никто не критикует, а ребенок получает сигналы о том, что родители всегда доступны, при-

нимают его и всегда готовы помочь справиться с нахлынувшими эмоциями, чтобы он не замыкался в себе.

Истории в главах 6–10, посвященных методикам воспитания, содержат примеры того, как родители могут помочь детям школьного возраста расслабиться, раскрыться, стать более нежными, принять ласку и выразить гнев. При этом важно понимать, что главное здесь — не борьба со стратегиями самодостаточного поведения, которые в некоторых обстоятельствах могут оказаться уместными, а наработка *дополнительных и более гибких способов преодоления стресса*, позволяющих уменьшить склонность ребенка к замкнутости и агрессии: навыков обращения за помощью и выстраивания доверительных отношений, а также навыков открытого общения.

Подростковый возраст (11–18 лет)

Подростковый возраст — это время физических, когнитивных, эмоциональных и социальных изменений, которое часто связывают с неизбежными конфликтами, хотя для большинства молодых людей это открывает новые возможности: они с удовольствием и некоторой тревогой используют обретенную свободу, а также развивают свою личность и формируют навыки, которые пригодятся во взрослой жизни.

Для детей, которым трудно установить близкие отношения, подростковый возраст может оказаться достаточно тяжелым. Подростки с избегающе-игнорирующей привязанностью, испытывающие трудности при выстраивании или поддержании отношений, сталкиваются с тем, что подростковая дружба более доверительна и может привести к возникновению более близких отношений. Перед подростками также встает серьезная проблема предстоящей разлуки с родителями, которая усиливает тревогу и может привести к интенсивному использованию защитных стратегий. Подростки с надежной привязанностью способны справиться с мыслями, пересмотреть свои взгляды и применить опыт отношений привязанности при подготовке к взрослой жизни, в то время как подростки с избегающей привязанностью, фигуры привязанности которых, скорее всего, демонстрируют игнорирующее поведение, будут лишены таких источников поддержки и возможности поделиться с кем-то своими переживаниями и чувствами.

Тревожные подростки, в том числе с избегающими паттернами привязанности, значительно более зависимы, чем в надежных паттернах: несмотря на то, что они привыкли полагаться только на себя, они по-прежнему испытывают сильный страх нарушения личного пространства и отторжения, а также потребность в одобрении со стороны взрослых. Это может привести к тому, что в сложном подростковом социальном мире они будут выстраивать поведение так, чтобы быть принятыми. Подобно тому, как дошкольники учатся следовать правилам семьи и детского сада, чтобы избежать отторжения со стороны родителей и воспитателей, так и подросток пытается усвоить разнообразные правила различных социальных групп, с которыми

взаимодействует. Попытки встроиться в новую группу путем механического копирования поведения («как хамелеон», по меткому определению Хау; Howe *et al*, 1999), могут лишить молодого человека цельного самоощущения.

Подавление собственных чувств, страх быть отвергнутым и агрессия в купе со склонностью к травле проявляются в среднем детстве и могут оказывать влияние на подростков с избегающей привязанностью. Сверстники считают их более враждебными, а сами они чаще оказываются в одиночестве и получают меньше социальной поддержке со стороны своих семей, чем подростки с другими паттернами (Goldberg, 2000, стр. 144). Следует понимать, что выражаемые чувства гнева и печали у подростков с избегающе-игнорирующей привязанностью обычно значительно менее интенсивны, чем реально испытываемые, однако это не отменяет того факта, что все их сигналы окружающим состоят только из гнева и негодования — ощущение слабости и уязвимости подавляются ради контроля.

Ученые предприняли несколько попыток связать определенные модели ненадежной привязанности с конкретными эмоциональными и поведенческими проблемами в подростковом возрасте. Исследования показывают, что подростки с избегающе-игнорирующей привязанностью скорее склонны к проблемам экстернализации (например, к антисоциальному поведению и агрессии), тогда как подростки с двойственно-сопротивляющейся привязанностью (см. следующую главу) с большей вероятностью будут подвержены риску расстройств интернализации (таких как депрессия). В то же время некоторые проблемные формы поведения, такие как злоупотребление наркотиками и алкоголем, не демонстрируют четкой связи с паттернами привязанности. Дело в том, что различные виды злоупотреблений могут быть вызваны разными механизмами: например, люди могут употреблять алкоголь как для подавления и блокирования чувств, так и для их растормаживания и проявления. Употребление разных видов наркотиков также выполняет разные функции: подростки с избегающей привязанностью, вероятно, будут прибегать к ним для того, чтобы блокировать болезненные чувства.

Таким образом, модели поведения подростков лучше рассматривать как стратегии управления чувствами и поведением, сформированные на осно-

ве их внутренней рабочей модели. При анализе конкретного случая не стоит делать поспешных выводов: например, если молодой человек имеет много сексуальных отношений, то такое поведение кажется полной противоположностью избегающего и игнорирующего паттерна, хотя на самом деле беспорядочные половые связи способны обеспечить человеку физическую близость без необходимости выражать эмоции или испытывать настоящую взаимность, поэтому могут сопровождаться отсутствием чувств или даже презрением к партнеру — что может быть характерным признаком избегающей привязанности. Напротив, поиск идеального партнера, который может предложить безусловную любовь и удовлетворить чрезмерные эмоциональные потребности подростка с двойственно-озабоченной привязанностью (см. главу 4), также может привести к череде коротких неудачных отношений. Со стороны такая история может показаться очень похожей на первую, но обусловлена совершенно другими причинами и иным душевным состоянием подростка.

В ходе *интервью о привязанности для взрослых (AAI)*, которое можно проводить со старшими подростками, ребенок с избегающим паттерном поведения обычно идеализирует свои ранние детские годы в семье, но затрудняется рассказать о них подробно. В результате он может назвать следующие прилагательные для описания матери или отца: «очень любящий, щедрый, очень заботливый» и так далее, однако почти ничем не сможет подтвердить эти слова. Подросток может рассказать, как в детстве упал с велосипеда и сломал руку, но долго терпел, прежде чем обратиться за помощью к опекуну, а иногда даже опровергает собственную историю об идеальных родителях, повествуя о случаях холодного или отвергающего отношения с их стороны. Такие несоответствия нехарактерны для взрослых с надежно-автономной привязанностью и обычно отражают невозможность свести воедино настоящие, но затем подавленные воспоминания о родительском пренебрежении с необоснованно идеализированным представлением о родителях. Подросткам с избегающей привязанностью часто проще не вспоминать о прошлом.

Устройство в новую семью в подростковом возрасте (11–18 лет)

Когда подростки попадают в новую семью (из своей родной семьи или уже пережив несколько переездов), сложности в построении новых отношений усугубляются трудностями, связанными с неминуемой разлукой после совершеннолетия. Тем не менее, в этом возрасте происходят многие изменения и развивается взрослая идентичность, поэтому доступность и отзывчивость родителей, готовность принять ребенка и налаживать с ним отношения сотрудничества позволяют подростку лучше разобраться в себе и своих действиях.

Отправной точкой для опекунов должны стать те области, где ребенок демонстрирует успехи: это может быть работа с компьютером, спорт или привязанность к животным. В одном из своих исследований мы поговорили с подростком, который в детстве замкнулся в себе и не хотел общаться с опекунами. Он вспомнил, как ему нравилось подзывать собаку на прогулке или обниматься с ней, сидя перед телевизором (Schofield *et al*, 2000; Beek and Schofield, 2004a). Средствами снижения тревожности и построения отношений могут стать любые сферы деятельности, которые повышают самооценку и самоэффективность или заставляют молодого человека чувствовать себя менее изолированным.

Избегающе-игнорирующий паттерн в подростковом возрасте всегда будет иметь разные градации: от молодых людей, которые довольно замкнуты, но успешно учатся в школе и поддерживают дружеские отношения со сверстниками, до подростков, которые все больше замыкаются в себе или демонстрируют антисоциальное поведение. На социальные отношения подростка влияет степень его сдержанности или агрессивности, которая определяется как генетическими факторами (в т.ч. интеллектуальными способностями и темпераментом), так и семейной средой (в т.ч. опытом жестокого обращения или пренебрежения в родной семье и качеством отношений и заботы в приемной семье), а также другими факторами, такими как школьное обучение и наличие контактов с биологическими родителями.

Сейчас Нине 13 лет. Она попала в приемную семью в девятилетнем возрасте и сначала вела себя очень холодно, однако опекуны смогли принять ее и проявить терпение. Нина не сопротивлялась устройству в новую семью, но ей потребовалось некоторое время, чтобы развить в себе и начать проявлять чувства привязанности к приемной матери (чувства к приемному отцу возникли раньше). Девочка демонстрировала успехи в учебе и футболе. Установление контакта потребовало некоторых переговоров, однако прошло гладко. Биологическая мать вначале возражала против решения суда об установлении опеки, но позже согласилась, что оно было принято в интересах дочери, и начала оказывать посильную поддержку. Нина успешно адаптировалась и нашла себя в приемной семье.

Шон был нелюбимым сыном в своей биологической семье. Родители поставили на нем крест в 10-летнем возрасте и постоянно подчеркивали свое отторжение в ходе личных встреч. Шона устроили в приемную семью, однако опекуны сосредоточились на контроле его поведения и не понимали его трудностей. В приемной семье он постоянно ощущал тревогу, однако был хвастливым и вел себя заносчиво. Он не отличался высоким интеллектом, но демонстрировал непослушание в школе. К 15 годам мальчик начал воровать.

Подростки в обоих примерах изначально не испытывали большого желания выстраивать отношения в новой семье, не хотели делиться чувствами и принимать от опекунов ласку, однако некоторые ключевые аспекты их историй различались. Нина осознавала, что невнимательность со стороны матери объяснялась ее наркотической зависимостью, а теперь она гордилась успехами дочери. Кроме того, Нина попала в исключительно устойчивую приемную семью, которой удалось увидеть ее сильные стороны и помочь ей выработать более гибкие стратегии для того, чтобы при необходимости обратиться за помощью. Напротив, Шону в обеих семьях не доверяли, и он не чувствовал себя любимым. Это отторжение усиливало его стратегии избегания и контроля, вызывая антисоциальное поведение.

Родительская забота способна запустить перемены, каким бы ни было поведение подростка с избегающей привязанностью. Однако в случае, если подростки особенно холодны, дерзки и пренебрежительно относятся к попыткам предложить заботу и ласку, новым опекунам потребуется серьезная поддержка, чтобы избежать разочарования, раздражения, последующего гнева и отторжения. Ключевой способностью опекунов является способность держать в уме причины поведения подростка, понимать влияние пережитого опыта на его защитные стратегии и осознавать, что именно в поведении молодого человека вызывает у них негативную реакцию.

Многолетний негативный опыт отношений в семье приводит детей с избегающей привязанностью к игнорированию всех эмоциональных потрясений и когнитивной путанице. Подросткам, как и детям, нужно создать отдельное пространство для уединения: стремление побыть одному в их возрасте вполне естественно, а зачастую даже необходимо. Совместные активности в приемной семье можно построить вокруг повседневных занятий, таких как покупка одежды, прием пищи или просмотр телепрограмм. Те моменты, когда подросток особенно расстроен или плохо себя чувствует, могут стать возможностью оказать ему поддержку, тем самым сделав шаг к более открытому общению: простуженный ребенок не откажется от чашки горячего чая, и такая родительская забота будет воспринята с большей благодарностью, сохраняясь в эпизодической памяти. Даже агрессивные и антисоциальные подростки ценят родителей, которые защищают их, всегда готовы помочь, не ложатся спать и ждут, если ребенок задерживается допоздна, и всегда демонстрируют доступность (Walker *et al*, 2002). Подобная модель родительского воспитания, характеризующаяся высокими ожиданиями и чуткостью заботы, опровергает негативную внутреннюю рабочую модель подростка и убеждает его в том, что опекунам можно доверять, а сам ребенок может чувствовать себя компетентным, достойным любви и поддержки.

Взрослая жизнь и родительство

Взрослым с ненадежной привязанностью столь же трудно найти баланс между потребностью в близости и привязанности и потребностью исследовать окружающий мир, то есть находить свое место в романтических отношениях, семье, образовании и карьере. Каждая из этих сред может принести успех и неудачу, удовольствие и боль, и хотя взрослым по-прежнему нужны надежные базовые отношения, на которые они могут положиться, самостоятельная жизнь предполагает, что они уже способны компетентно управлять своими чувствами и поведением.

Разные пути развития сопряжены с разными рисками и возможностями, поэтому на конечный результат повлияют как пережитый игнорирующим взрослым опыт семейной заботы, так и текущие обстоятельства.

Питеру сейчас 28 лет, он женат, у него растет ребенок. Большую часть своего детства Питер провел в двух приемных семьях, куда попал из биологической семьи, в которой испытал домашнее насилие, пренебрежение и отторжение родителей. Рассказывая, как он пережил это трудное время, он говорит, что никогда никого не подпускал близко к себе, пока не встретил свою жену. Одни приемные родители посоветовали ему выбрать профессию, связанную с интеллектуальной деятельностью, поэтому после окончания школы он устроился научным сотрудником в рыболовецкую компанию и стал исследовать содержание минералов в мозге рыб. Эта деятельность позволила ему всецело сосредоточиться на исследовательских задачах, одновременно получая удовольствие от работы в команде. Как он выражается: «Чтобы быть дружелюбным, мне нужен какой-то импульс». (Schofield, 2003)

Взрослым, которые в детстве подвергались более серьезному и прямому насилию, может быть труднее извлечь пользу из рабочей среды или личных отношений. Это пример 22-летнего Джека, который испытал в своей биологической семье физическое и сексуальное насилие, попал в заботливую приемную семью и продолжил жить в ней и после совершеннолетия,

однако всегда сторонился близкого общения. Джеку было сложно поддерживать отношения во взрослой жизни, а его способность логически мыслить была нарушена, поэтому он столкнулся с трудностями при поиске работы, так как не мог запоминать простые инструкции.

У взрослых с игнорирующей привязанностью, выросших в приемных семьях, появление детей может спровоцировать сильные воспоминания о разлуке с родителями и отторжении ими, наряду с очевидными трудностями в восприятии эмоций своих детей. Несмотря на то, что взрослые с игнорирующей привязанностью обычно склонны подавлять воспоминания и идеализировать детские годы, им очень сложно отрицать факт пренебрежительного или жестокого обращения, которое привело их в приемную семью. Принятие на себя родительской роли может привести к воспроизведению негативных моделей взаимоотношений или откроет возможности для пересмотра привычных практик с опорой на близких людей, служащих надежной базой.

Выводы

- Избегающий паттерн привязанности формируется у младенцев и детей при следующих условиях:

- опекуны отвергают эмоциональные требования ребенка;
- опекуны навязчивы и нечувствительны к его потребностям;
- отношение к ребенку исключительно рационально, а опекун принижает и обесценивает его чувства;
- от ребенка постоянно требуют не капризничать и рассчитывать только на себя;
- опекуны не стимулируют процессы познания, эффективности и сотрудничества;
- отношение опекунов не способствует повышению самооценки ребенка.

- Подстраиваясь под такое отношение, младенцы и дети начинают заглушать в себе чувства, деактивируют поведение привязанности и замыкаются в себе.

- Младенцы и дети с избегающей привязанностью не избегают отношений, а стремятся наилучшим возможным образом наладить контакт с родителями, *избегая прямого выражения своих эмоций и потребностей*. Это организованная стратегия, служащая реакцией на предсказуемо нечуткую родительскую заботу.

- *Внутренняя рабочая модель* детей в таких отношениях представляет самого ребенка недостойным любви, родителей — отвергающими и навязчивыми, а отношения — отчужденными и недоступными.

- Младенцы и дети с избегающей привязанностью по мере взросления могут проявлять следующие особенности:

- тревожность, зависимость и отсутствие выражения чувств;
- отсутствие поведенческих моделей привязанности с кратковременными вспышками гнева;
- непонимание эмоций в себе и других, в особенности смешанных эмоций;

- неспособность ставить себя на место других людей, отсутствие эмпатии;
- неспособность управлять эмоциями и поведением, осмысливать и регулировать их;
- рациональное, но негибкое мышление;
- неловкость в социальном плане;
- склонность к агрессии и травле, когда гнев по поводу отвержения родителями сочетается с отсутствием эмпатии;
- низкая самооценка и неуверенность в себе, при этом внешняя высокомерность и претенциозность;
- низкая самоэффективность вкупе со склонностью к контролю;
- риск антисоциального поведения или проблем с поведением.

• При устройстве детей с избегающей моделью привязанности в новую приемную семью:

- Такие дети привыкли не выражать свои чувства, особенно отрицательные, чтобы избежать отторжения родителей, поэтому переезд в новую семью может вызвать у них стресс.
- Опекунам и специалистам опеки часто бывает сложно понять, что чувствует ребенок, поэтому ему могут приписать отсутствие эмоциональности.
- Основная задача приемной семьи будет состоять в том, чтобы постепенно заручиться доверием ребенка, помочь ему избавиться от страха отторжения и убедить его пойти на сближение с родителями. Ребенку необязательно полностью отказываться от сдерживания своих чувств, но нужно научиться проговаривать их и принимать помощь.

Двойственные, сопротивляющиеся и озабоченные паттерны

Если дети демонстрируют стандартный диапазон эмоциональных и других требований, но сталкиваются с *непоследовательностью* взрослого, то не смогут полностью доверять ему и разработать стратегию, которая позволит добиться предсказуемого результата. Когда опекун по-разному реагирует на одно и то же поведение (например, плач или стремление к близости), это сбивает младенца, и он перестает понимать, какое поведение будет наиболее эффективным. Такая ситуация в корне отличается от избегающей привязанности, когда реакция родителей хоть и негативная, но последовательная. Дети непоследовательных родителей начинают усиливать поведение привязанности, демонстрировать свои эмоции и предъявлять настойчивые требования, пытаясь повысить предсказуемость опекуна или, по крайней мере, чаще получать хотя бы какой-то ответ. При этом их недоверие к доступности опекунов заставляет их *сопротивляться* ласке.

По мере взросления они становятся либо довольно пассивными, зависимыми и тревожными, либо тревожными и сердитыми, прибегая попеременно к уловкам и угрозам, чтобы обратить на себя внимание опекунов и сверстников. Поглощенные мыслями о недоступности родителей, отсутствием внимания и собственными потребностями в отношениях, к школьному возрасту такие дети вырабатывают все более изощренные стратегии привлечения внимания взрослых и сверстников, но постепенно разочаровываются в том, что они считают отношениями, и все больше злятся на кажущихся безразличными окружающих людей, которые любят их недостаточно сильно. Они постоянно прямо или косвенно задают один и тот же вопрос «Ты действительно меня любишь?», потому что хотят, чтобы взрослые обратили на них внимание и утешили их. Такие дети часто называют себя жертвами и действительно могут ими стать. Тревога по поводу предстоящей разлуки с семьей и возможные трудности в поддержании романтических отношений с партнерами в подростковом возрасте обычно вызывают у этих детей сильную зависимость и беспомощность или крайнюю вспыльчивость.

Двойственные модели привязанности могут иметь разные проявления: одни дети склонны выражать эмоции и стремиться к выстраиванию отношений, но при этом способны удерживать свои чувства в разумных пределах и функционировать достаточно эффективно, а другие могут быть либо очень тревожными и зависимыми, либо неконтролируемо раздражительными, что будет вызывать отторжение окружающих и отвлекать самих детей от игр, учебы и работы. Вероятность подобных крайних проявлений велика у приемных детей, которые столкнулись в предыдущей семье с жестоким обращением и пренебрежительным отношением или пережили утрату. Внутренняя рабочая модель ребенка построена вокруг эмоционально нуждающегося, неэффективного и зависимого «я». В представлении ребенка его окружают потенциально любящие, но не проявляющие этого взрослые, которые непоследовательны, непредсказуемы и могут подвести.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

В отличие от модели избегающей привязанности, родители детей с двойственной привязанностью время от времени реагируют на требования и выражения эмоций младенца, но делают это нечутко и непоследовательно. Джордж и Соломон (George and Solomon, 1999) описывают таких опекунов как *неуверенных в себе* и «неспособных свести воедино положительные и отрицательные, хорошие и плохие, желательные и нежелательные аспекты». Они чрезмерно концентрируются на своей родительской роли и выражают стремление быть доступными для ребенка, однако на самом деле не готовы понимать сигналы ребенка или последовательно и чутко реагировать на них.

Некоторые приемные дети могли испытать в семье пренебрежительное отношение. Их опекуны слишком озабочены собственными тревогами, гневом и эмоциональными проблемами, часто сами испытывают трудности в запутанных отношениях с семьей и друзьями, а также заняты другими, более приземленными вопросами, поэтому не способны обеспечить ребенку психологическую или физическую доступность и настроиться на его чувства. Как и в случае с избегающей привязанностью, такие опекуны искренне хотят стать хорошими родителями и могут вкладывать много сил в то, чтобы соответствовать образу любящей матери, воспитывающей любящего ребенка. Однако из-за того, что мать постоянно отвлекается на свои проблемы, в ответ на один и тот же сигнал младенца она может реагировать по-разному: иногда успокаивать, иногда сердиться, а иногда и вовсе оставлять без внимания. Отсутствие чуткости приводит к тому, что плачущего младенца иногда обнимают и успокаивают, а иногда окрикивают или игнорируют, пока он не выбьется из сил и не заснет. В такой ситуации ребенку очень сложно понять, чего именно ожидать от отношений, как обрести чувство защищенности и как удовлетворять свои потребности. Это тяжелая умственная и эмоциональная задача, так как ребенку нужно научиться выстраивать поведение и добиваться желаемой реакции, чтобы снижать уровень тревоги, восстанавливать душевное равновесие и управлять своими эмоциями и действиями.

Описанный опыт влечет за собой целый ряд поведенческих и эмоциональных последствий для младенца. Во-первых, *он может почти постоянно плакать и капризничать* в надежде привлечь внимание фигуры привязанности. Даже если это внимание иногда оказывается негативным, младенец убеждается в том, что опекун находится рядом и помнит о существовании ребенка. Факт существования — фундаментальный и экзистенциальный вопрос для малыша: ему важно знать не только то, что родители заботятся о нем, а еще и удостовериться в том, что он существует, и понять, кто он на самом деле. Если опекун не демонстрирует свою доступность, то ему становится крайне сложно сигнализировать младенцу, что тот существует в сознании опекуна как целостная личность. В отсутствие подобных сигналов ребенка начинает *переполнять тревога*.

Во-вторых, младенец довольно быстро начинает чувствовать себя *беспомощным и неэффективным*, если не видит понятного способа, позволяющего устранить одиночество, голод и тревогу. Это усиливает ощущение зависимости от непредсказуемого взрослого. Таким образом, попытки младенца понять свое окружение с самого начала определенным образом влияют на его внутреннюю рабочую модель, и он начинает считать себя недостойным любви, раз ему не удается удерживать внимание опекуна.

В-третьих, младенец почти одновременно начинает все больше и больше *сердиться* из-за того, что мама не приходит, когда она нужна или когда он требует ее присутствия и заботы. Такое сочетание тревоги, гнева, беспомощности и отсутствия доверия означает, что, когда мать наконец ответит, младенец, скорее всего, *не будет доверять ей* и начнет *сопротивляться* ласке, продолжая плакать. Так ребенок убеждается в том, что должен постоянно предъявлять эмоциональные требования, чтобы добиться хотя бы какой-то физической или психологической близости с матерью, а мать, в свою очередь, видит, что ее попытки утешить ребенка отвергаются и никак не вознаграждаются, поэтому тоже будет сердиться, обижаться и возмущаться чрезмерностью и несправедливостью требований, предъявляемых к ней. Если она при этом склонна делить мир на хороших и плохих людей в зависимости от того, удовлетворяют ли они ее потребности, то в попытке

сохранить представление о себе как о «хорошей матери» она может начать считать своего ребенка «плохим».

Недоступность опекуна и его озабоченность отношениями наиболее отчетливо проявляются в том, что родители никак не поддерживают исследовательскую и игровую деятельность ребенка. Младенцы в таких семьях часто не только очень боятся играть самостоятельно, но еще и опасаются действий со стороны родителей, которые склонны вмешиваться именно в тот момент, когда ребенку становится интересно. Вот как это описывает Гроссман (Grossman *et al*, 1999, стр. 764, со ссылкой на исследование Cassidy and Berlin, 1994):

Матери младенцев с двойственной привязанностью не только реже демонстрируют свою доступность, когда встревоженный младенец нуждается во внимании, но еще и мешают ему исследовать окружающий мир. Они часто пресекают исследовательское поведение до того, как младенцу удастся завершить игру, руководствуясь собственными потребностями, а не стремлениями ребенка.

Когда в семье с избегающей привязанностью мать начинает демонстрировать малышу, как играть «правильно», она руководствуется *рациональными* доводами. При озабоченном паттерне поведения мать с большей вероятностью будет вмешиваться в происходящее, апеллируя к *эмоциям* — например, спрашивать «А мне можно сделать так же? Разве ты меня не любишь?». Таким образом, неспособность понять младенца роднит эмоционально непоследовательных и озабоченных опекунов с игнорирующими и отвергающими родителями, хотя они и различаются в ключевых аспектах своего мышления и поведения: в первом случае их дети становятся зависимыми, требовательными и в то же время сопротивляются заботе, а во втором — формируют избегающую привязанность. И те, и другие опекуны со временем начинают думать, что не способны удовлетворить потребности младенца, поэтому разочаровываются в своих родительских способностях. При этом если мать *последовательно* отвергает проявления эмоций ребенка, то он вырабатывает избегающую стратегию, которая позволит ему поддерживать некоторую близость с родителем. Напротив, если мать реагиру-

ет *непоследовательно*, то малыш вынужден оперировать стратегиями, которые сами по себе непредсказуемы и способны рассердить и расстроить мать, вместо того чтобы обеспечить ребенку успокоение и защищенность, к которым он стремится. С другой стороны, ребенок с избегающей привязанностью постоянно ощущает холодность и отторжение со стороны родителей, тогда как ребенок с двойственной привязанностью иногда испытывает ласку и любовь матери, поэтому его проявление эмоций с течением времени превращается в организованную стратегию, которая хоть и не всегда, но заставляет мать обращать на него внимание.

В «странной ситуации» младенцы с двойственной привязанностью могут быть довольно напряженными и раздражительными даже в первой части исследования. Когда мать находится в комнате, а рядом лежат незнакомые игрушки, младенец может проявлять неуверенность и лнуть к матери. Ему не просто погрузиться в интересную игру в незнакомой комнате, если он не воспринимает мать как надежную базу и постоянно опасается, что она потеряет к нему интерес или перестанет обеспечивать чувство защищенности, как только ребенок прекратит предъявлять требования. Таким образом, младенец с двойственной привязанностью значительно чаще будет оборачиваться на мать, чтобы убедиться, что она все еще здесь и все еще доступна. Когда в комнату заходит незнакомец, младенец может проявлять к нему некоторый интерес, однако когда мать покидает комнату, он начинает без остановки плакать, поэтому эта часть исследования обычно завершается раньше.

Мы уже говорили о том, что ключом к интерпретации «странной ситуации» является поведение младенца при воссоединении с матерью. Младенец с двойственной привязанностью обычно слишком сильно взволнован, чтобы искать утешения, или, что более типично, сначала потянется к матери, но продолжит плакать и казаться расстроенным. Он будет плакать, словно ища успокоения в объятиях матери, но одновременно может толкаться или отстраняться, противясь попыткам ласки. Такое поведение характеризуется как *сопротивляющееся*: несмотря на всю потребность ребенка в утешении, гнев и недостаток доверия заставляет его оказывать сопротивление. Требовательность в сочетании с сопротивлением формирует двойственную

привязанность, в рамках которой младенец одновременно испытывает противоречивые эмоции тоски и недоверия, любви и гнева.

Еще одним важным моментом в «странной ситуации» является тот факт, что младенец с двойственной привязанностью не способен легко возобновить исследование и игру. Мать оставляет его в незнакомой комнате, что еще раз подтверждает основанное на предыдущем опыте убеждение в том, что на доступность матери никогда нельзя рассчитывать. В результате младенец с двойственно-сопротивляющейся привязанностью будет и дальше назойливо требовать внимания и близости матери в отличие от младенца с надежной привязанностью, который будет огорчен разлукой, но вернется к игре после возвращения матери, так как уверен в ее доступности. Таким образом, в двойственно-сопротивляющейся модели ребенок отдает большее предпочтение обеспечению привязанности, чем исследованию окружающего мира. Поскольку мать не регулирует чувства ребенка, он будет испытывать сильное беспокойство, что не позволит расслабиться и вернуться к игре и исследованию. В своей внутренней рабочей модели такой ребенок представляет себя беспомощным, а других людей — ненадежными и закрытыми, что требует от него постоянного выражения эмоциональных требований и сигналов, которые сопровождаются нарастающим гневом.

Как и в избегающей модели, двойственно-сопротивляющаяся стратегия является организованной: она оказывается результативной в том смысле, что ребенок постоянно требует внимания матери, тем самым мешая ей отвлекаться. При этом такая стратегия имеет существенные недостатки: опекун не реагирует на обеспокоенность ребенка должным образом и не становится надежной базой для его исследовательской активности, а сами отношения затруднены постоянными конфликтами и борьбой за внимание, поэтому ребенок не имеет возможности для свободной игры.

Устройство в новую семью в младенчестве (от рождения до 18 месяцев)

Младенцы с двойственной привязанностью, попадающие в новую семью, уже усвоили, что для привлечения внимания и получения заботы необходи-

мо активно проявлять беспокойство и эмоции, хотя даже это не всегда приводит к желаемому результату. Поначалу они могут проявлять навязчивость к новому опекуну, что может показаться многообещающим для построения здоровой привязанности, однако стресс от утраты привычных (хотя и проблемных) отношений может вскоре взять над ребенком верх. В возрасте до шести-семи месяцев дети скорее будут демонстрировать беспомощность, чем сопротивление, однако начиная с этого момента могут стать требовательными и озлобленными. На втором году жизни модель поведения может несколько раз меняться: из нуждающегося и зависимого ребенок может превратиться в озлобленного и сопротивляющегося и наоборот, хотя в некоторых случаях одна из моделей становится преобладающей.

Приемным родителям и опекунам необходимо обеспечить такой распорядок дня, который в первую очередь демонстрирует ребенку *постоянную доступность* заботы и защиты. Важно не только быть доступным: родители должны четко сигнализировать свою доступность и предсказуемо выстраивать день. Младенцу нужно научиться доверять этой доступности, несмотря на предыдущий опыт и сформировавшееся ранее ментальное представление о других. Стовалл и Дозье указывают, что дети, пережившие пренебрежение или отторжение в предыдущей семье, не могут выражать свою потребность в заботе привычным образом (Stovall and Dozier, 1998, 2000, Dozier *et al*, 2005). Их требования будут более настойчивыми, но менее конкретными, а постоянное сопротивление может разочаровывать родителя, который пытается накормить, приласкать или утешить ребенка.

Опекунам таких детей очень важно следить за точностью и своевременностью реакций на сигналы младенца о потребностях: даже в более старшем возрасте им нужно будет откликаться на призыв ребенка столь же быстро, как и в первые недели жизни (в отличие от детей с надежной привязанностью, которые в возрасте 12-18 месяцев готовы мириться с менее оперативной реакцией родителя, потому что уже доверяют ему). Например, чтобы как можно быстрее реагировать на беспокойство и требования ребенка, можно использовать двустороннюю радионяню — знакомый голос успокоит малыша и сразу продемонстрирует, что опекун всегда будет рядом, ког-

да это потребуется. Такие стратегии помогают обеспечить предсказуемость и согласованность всякий раз, когда ребенок расстроен, что компенсирует упущения первых недель жизни и укрепит доверие. Конечно, чтобы изменить убеждения и ожидания младенца в нужную сторону и трансформировать его внутренние рабочие модели, опекунам и приемным родителям придется запастись терпением и временем.

Своевременная и точная реакция опекуна должна сопровождаться демонстрацией того, что мир вокруг безопасен. Этого можно добиться с помощью выражения лица и глаз, слов, голоса и прикосновений: например, опекун может воспроизводить чувства младенца в сдержанной и безопасной форме — хмурясь, если ребенок не уверен, или поднимая брови, если он удивлен или возмущен. При этом важно помнить, что в отличие от новорожденного, ребенок с ненадежной моделью поведения не только должен убедиться в отзывчивости родителя через этот опыт, но и должен *отказаться* от существующих ожиданий и убеждений, заменив их уверенностью в том, что теперь опекун представляет собой безопасное убежище и надежную базу для исследования окружающего мира. Задача состоит в том, чтобы отрегулировать эмоции младенца и освободить его от страха неконтролируемой тревоги.

Признаками прогресса будут не только снижение интенсивности эмоциональных требований ребенка, предполагающее некоторую степень доверия и саморегуляции, но и всё более смелые действия по исследованию мира вокруг — свидетельство того, что эффект надежной базы начинает работать. Учитывая склонность этих детей к ощущению зависимости и беспомощности, прямая и целенаправленная поддержка исследовательской деятельности (например, с помощью игр и поощрения самооэффективности; см. главу 8) будет играть важную терапевтическую роль наряду с косвенной помощью за счет доступности надежной базы. В сочетании эти два фактора обеспечивают защищенность и уверенное развитие ребенка, адекватное возрасту.

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

Поскольку одной из задач этого возрастного периода является установление баланса между самостоятельностью и зависимостью, более тревожным детям будет нелегко сочетать потребность в близости с необходимостью дистанции, одновременно используя все возможности для исследований и игр. Все малыши по-разному справляются с волнением и стрессом, связанным со становлением отдельной и независимой личности, поэтому взлеты и падения в их настроении и поведении нормальны. Однако для детей с двойственно-сопротивляющейся привязанностью, чьи опекуны продолжают быть нечуткими и не демонстрируют свою доступность постоянно, трудности раннего детства часто усугубляются высоким уровнем страха остаться в одиночестве и вытекающей из этого необходимостью постоянно добиваться внимания опекунов.

Отсутствие доверия и поддержки игровых активностей со стороны родителей ведет к тому, что дети не смогут в полной мере получать удовольствие от своего физического окружения. В отсутствие родительского внимания ограниченная, небезопасная или нестимулирующая материальная среда сама по себе может мешать продуктивному обучению и игре, хотя, как мы видели при рассмотрении младенческого периода, опекуны тоже могут мешать, а не поддерживать игры и исследования. Недостаток чуткого внимания и конфликты, которые возникают, когда младенцы одновременно требуют ласки и сопротивляются ей, также могут отразиться на качестве физического ухода за ребенком, в частности, на процессах кормления и туалета. Всё это может вызывать у маленьких детей проявления беспокойства и стресса, сопровождающиеся болезненными ощущениями, например головными болями и болями в животе.

У детей с надежной привязанностью к концу второго года вырабатывается ряд новых физических и психологических навыков, которые определяют, насколько успешно они управляют собой в контексте взаимоотношений и насколько быстро добиваются прогресса в дошкольном развитии. Развитие этих навыков у детей с двойственной привязанностью зависит от осо-

бенностей их внутренних рабочих моделей и стратегий преодоления стресса. Например, умение ходить должно давать им возможность искать утешения у родителей или более эффективно избегать опасности, однако дети с озабоченными и ненадежными паттернами поведения скорее склонны цепляться за опекуна и не будут исследовать мир в той мере, в которой это им позволяет новый навык быстро перемещаться в пространстве, но при этом могут использовать свою мобильность, чтобы проверять отзывчивость опекунов и привлекать их внимание, например убегая от мамы в супермаркете или прячась под вешалками для одежды в спортивном магазине. В самой игре в прятки, которая нравится всем малышам, нет ничего плохого, ведь убежать и прятаться — крайне увлекательное занятие, а когда тебя находят, то это еще и приносит удовлетворение. Однако если довести такое поведение до крайности (что вполне вероятно для описываемого паттерна), то в попытках привлечь внимание дети могут начать идти на неоправданный риск, например выходя за пределы супермаркета. Подобная «проверка на прочность» может довести опекуна до такой степени тревоги и гнева, что это, в свою очередь, заставит ребенка прибегнуть к демонстрации лести, застенчивости и раскаяния, чтобы избежать наказания — и цикл повторится снова.

То же самое справедливо и для новой социально важной способности притворяться — в частности, демонстрировать ложно-положительные или ложно-отрицательные эмоции с помощью мимики, например улыбаться при получении подарка независимо от того, нравится он вам или нет, или проявлять энтузиазм по поводу занятия, предложенного папой. Притворство может служить одной из стратегий управления социальными взаимодействиями в отношениях надежной и ненадежной привязанности, однако в случае с тревожными детьми этого возраста с двойственной моделью поведения притворство может быть вызвано глубоко укоренившимся *недоверием к другим людям* и может, в свою очередь, приводить к *недоверию со стороны взрослых или детей*: например, когда ребенок использует мимику для того, чтобы обманом успокоить, разжалобить, напугать окружающих или манипулировать их реакциями.

Развитие языковых навыков — еще одна ключевая область развития в этом возрасте. Детям с надежной привязанностью речь дает большую гибкость в управлении отношениями и удовлетворении своих потребностей на основе сотрудничества. Для детей с двойственно-сопротивляющейся привязанностью язык также является важным средством выражения их потребностей и построения отношений, однако может стать и еще одним инструментом в борьбе за привлечение внимания воспитателя или других взрослых. Речь можно использовать избирательно и стратегически: например, говорить тонким голосом, чтобы успокоить или разжалобить рассерженного опекуна, или использовать угрожающий тон, чтобы заставить других что-то сделать. Если ребенок больше всего боится того, что недостоин любви, и потому стремится добиться заинтересованности и внимания других людей, то может задействовать для этого более сложные инструменты коммуникации, которые поначалу могут оказаться действенными. С другой стороны, навязчивые и ожесточенные требования маленького ребенка, теперь выражаемые с помощью новых речевых навыков, могут быстро утомить опекунов, других взрослых и друзей или даже вызвать их раздражение. Всё это повышает вероятность того, что ребенок снова попадет в череду непрекращающихся длительных конфликтов или будет эмоционально отвергнут и брошен.

Еще одной важной характеристикой этого периода развития является тенденция к усложнению поведения детей и их взаимоотношений с окружающими по мере того, как они начинают лучше понимать реакции других людей и становятся свидетелями целого ряда моделей поведения. Одновременно с этим дети также учатся ставить себя на место другого, и это помогает им разобраться в том, чем вызвано то или иное поведение. К трем-четырем годам дети с надежной привязанностью уже достаточно хорошо понимают, что на уме у окружающих, способны демонстрировать сочувствие и эмпатию, а также лучше планировать свои собственные реакции. Напротив, детям с ненадежной привязанностью, лишенным родительской чуткости, будет значительно труднее осознавать и должным образом учитывать чувства и потребности других людей. Если выражение определенных

чувств не всегда приводит к желаемой заботе, а другие навязчивые или вынуждающие стратегии, призванные противостоять отторжению родителей, иногда приносят ровно противоположный результат, то ребенку очень трудно понять, как именно сделать отношения успешными. Если же основная стратегия ребенка состоит в том, чтобы удерживать внимание фигуры привязанности за счет эмоциональных требований, то его основной задачей становится не сердить этого человека слишком сильно. Ещё одним инструментом привлечь внимание опекуна становятся попытки угадать, что именно заботит его прямо сейчас, однако это поведение тоже не ведет к целенаправленному партнерству, в котором опекун с ребенком вступают в переговоры, чтобы гарантировать достижение целей обеих сторон.

Давайте представим себе сцену у кассы супермаркета, когда трех- или четырехлетняя девочка просит у мамы купить ей шоколадку. Мама говорит «Нет», и ребенок начинает уговаривать ее: «Я же хорошо себя вела сегодня!». Если это не удастся, то девочка может эскалировать ситуацию и начать предъявлять все более настойчивые требования: жалостное «Хочу шоколадку прямо сейчас!» и громкое «Купи мне шоколадку!», которое превращается в полную ярости и слез истерику — «Купи мне шоколадку или я сейчас!..» Если мама всё равно не соглашается и только злится, то ребенок может начать повторять свои требования ее тоном и с ее громкостью, чтобы устроить скандал и вынудить ее уступить требованиям дочери, либо переключиться на умиротворяющий тон и снова намекнуть, что действительно заслуживает сладостей: «Всего одну маленькую шоколадку! Всего одну!» Если это успокаивает мать, но все равно не приводит к покупке шоколадки, ребенок снова перейдет к вынуждающим стратегиям и начнет кричать «Ну ты же обещала!».

Описанная стратегия фактически является более сложной вариацией уже знакомого нам поведения в «странной ситуации», когда ребенок одновременно требовал близости и сопротивлялся ей. Она характерна для всех дошкольников, однако постоянное чередование ложной застенчивости и вынуждающих тактик поведения у детей с двойственной привязанностью проявляется наиболее ярко и регулярно. Ребенок с двойственной привязан-

ностью отчасти уже понимает, что сейчас испытывает опекун (в описанной ситуации — смущение, чувство вины, стресс), но использует это знание для принуждения, а не для сотрудничества, неосознанно отражая неспособность самого родителя к чуткости и сотрудничеству, а также его склонность к радикальным проявлениям эмоций. Эта застенчиво-принуждающая стратегия может в некоторых случаях приносить краткосрочную выгоду в общении с некоторыми людьми, привлекая их внимание и, возможно, позволяя получить шоколадку (например, это может работать с папой и бабушкой, но не работать с мамой и дядей). При этом мать или другая фигура привязанности начинает рассматривать ребенка как беспокойного, неблагоприятного, требовательного, вредного и капризного человека, который уже все решает за родителей, хотя еще маленький. Ребенок убеждается, что его стратегия иногда работает, хотя почти наверняка чувствует себя после этого происшествя столь же утомленным и разочарованным, как и его опекун. Описанный скандал, за которым наблюдают окружающие, становится еще одним очевидным доказательством того, что ребенок непослушный, опекун начинает расстраиваться и злиться, и это отнюдь не способствует росту самооценки или формированию чувства собственного достоинства.

Таким образом, отношения эмоционально требовательных, навязчивых и при этом раздраженных родителей с таким же ребенком могут обернуться для всех настоящим испытанием. И родитель, и ребенок нуждаются во взаимном удовлетворении своих потребностей, поэтому конфликты чередуются с сентиментальными моментами близости, в которые родитель или ребенок пытаются заглядеть свою вину. Демонстрация чувств в таких отношениях служит валютой, однако их непредсказуемость означает, что ребенок не очень понимает, как именно устроен социальный мир: в том, что родители обнимают ребенка или отказывают ему в объятиях, злятся или игнорируют его, нет ни *причины*, ни *логики*, ни очевидной связи с поведением. Напротив, более радикальные формы поведения всё-таки позволяют ребенку взять ситуацию в свои руки и снискать благосклонное отношение родителей.

Менее тревожные дети с двойственной привязанностью также чередуют застенчивость с принуждением, но в умеренной, менее деструктивной фор-

ме. Это можно наблюдать по тому, как они выражают свои эмоции в яслях или в детском саду: ребенок может формировать альянсы со сверстниками, например делая их своими лучшими друзьями или наделяя их привилегированным статусом в игре — «Ты будешь маленьким малышом» или «Наряд принцессы достается тебе». Он может контролировать других детей, но при этом успешно делает свою структуру подчинения привлекательной: например, сопровождает свои приказы заговорщическим подмигиванием либо прямым или косвенным образом сигнализирует о том, что отказ от сотрудничества с ним или неспособность полюбить его в достаточной мере может сделать другого ребенка изгоем. У маленького ребенка может даже получаться контролировать действия воспитателей: используя нахальные и обаятельные улыбки, он будет отвлекать внимание взрослых от того факта, что не сделал то, о чем его просили. Важно проводить четкое различие между уверенным поведением ребенка с надежной привязанностью, который управляет социальными взаимодействиями и проверяет границы возможного, и контролирующим поведением ребенка с ненадежной привязанностью. Ключевым отличительным признаком будет то, насколько ребенок сконцентрирован на выстраивании отношений со сверстниками или взрослыми, чтобы договариваться и играть с ними, а также гибко распределять внимание и получать удовольствие от взаимодействия с предметами и людьми.

Более тревожные, навязчивые и сердитые дети с двойственной привязанностью могут требовать слишком большого внимания или контроля, так что другие дети в детском саду начнут отдаляться от них и завязывать более благополучные и взаимные дружеские отношения. В результате тревожный ребенок спрашивает «Почему же меня никто не слушает?» и даже может прибегнуть к крайней мере, заявив о какой-то физической потребности, на которую воспитатель будет вынужден отреагировать. Так, потерпев неудачу в попытках завязать игру или привлечь внимание сверстника или воспитателя, ребенок может упасть на подушку и заявить: «У меня болит живот!» Это действие может быть намеренным и направленным на привлечение внимания (ребенок знает, что взрослые не смогут проигнорировать подобное заявление), однако также может отражать реальное физическое ощущение

стресса, когда эмоциональные потребности ребенка не удовлетворяются, и он не может справиться со своими эмоциями.

Более зависимые дети с двойственной привязанностью могут вообще не обладать навыками или техниками управления отношениями, поэтому рискуют стать жертвами травли. Когда ребенок кричит «Он меня бьет!» или «Это нечестно!», он либо просто пытается привлечь внимание и сочувствие, либо действительно сигнализирует о несправедливом обращении (Troy and Sroufe, 1987, цит. по Weinfield *et al*, 1999, стр. 79). Если просьбы о помощи и обвинения в адрес других детей звучат постоянно, то опекуны и воспитатели утрачивают желание разбираться в ситуации и начинают игнорировать просьбы ребенка, надеясь отучить его от навязчивого привлечения внимания — что может усилить внутреннюю тревогу, сделать детей уязвимыми и привести к более настойчивым призывам о помощи.

Устройство в новую семью в раннем детстве (от 18 месяцев до 4 лет)

Дети, попадающие в приемную семью на этом этапе, могут быть довольно пассивными, беспомощными и навязчивыми. Если они реагируют более требовательно и озлобленно, то опекуны могут списать это на кризис двух лет или, если они немного старше, на то, что в двухлетнем возрасте родители не смогли установить для них адекватные границы. Более того, детей даже могут посчитать «избалованными», раз предыдущая семья во всем «потакала» им. При этом новым опекунам важно сохранять эмпатию и сосредоточенность на ребенке, а также понимать, что все его поступки вызваны непоследовательным или небрежным уходом, усиленным реакцией на тревогу и потерю — что крайне непросто, если дети ведут себя вызывающе и ставят под сомнение границы дозволенного.

Дети с двойственно-сопротивляющимся паттерном поведения могут изначально относиться к опекунам с подозрением или энтузиазмом либо демонстрировать проявления навязчивого, зависимого или обманного поведения. Тем не менее, совсем скоро какое-то из родительских «нет» вызовет

у ребенка ярость, которая отражает его гнев и тревогу по поводу того, что его «бросила» предыдущая семья. Как и при уходе за младенцами с этим паттерном, уменьшить тревожность и укрепить доверие помогут предсказуемость и доступность. Кроме того, необходимо также попытаться вовлечь ребенка в сотрудничество в безопасных границах, чтобы каждая ситуация не перерастала в конфликт. Принятие и признание чувств, их четкое объяснение и проговаривание создаст определенную основу для открытого общения в семье, на которой можно научить ребенка *доверять разуму*, а не полагаться только на всплески эмоций.

Чуткая физическая помощь должна стать еще одним сигналом о доступности и родительской заботе, однако в первые месяцы туалет, кормление и сон могут представлять трудности как для ребенка, так и для приемной семьи.

Важно помнить, что старшие дети в семье также станут невольными свидетелями непоследовательных проявлений физического и эмоционального замешательства ребенка, а родителям может понадобиться их помощь. Маленьким детям в этот период потребуется физическая забота и утешение, например чтение сказки на ночь сидя на коленях у опекуна. Ограничивать степень физической близости во имя «безопасности» не следует, так как это не отвечает интересам ребенка (подробное обсуждение см. в главе 11).

Специфическая особенность детей с двойственно-сопротивляющейся привязанностью заключается в том, что они могут завидовать вниманию, которое родители уделяют другим детям в семье или даже друг другу. Склонность делить людей на «плохих» и «хороших» может проявиться даже у маленьких детей, которые могут быть послушными и милыми с одним родителем, но враждебными и неподатливыми с другим. Это потребует максимальной степени сотрудничества всех тех, кто будет ухаживать за ребенком, включая бабушек, дедушек и старших детей в семье. Даже социальным работникам нужно следить за тем, чтобы не быть втянутыми в стратегию «Тебя я люблю, а их всех — ненавижу». Ребенок может проявлять очень разные стратегии и казаться совершенно другим ребенком в общении с раз-

ными опекунами — это еще одна особенность, которая способна вызвать у опекунов гнев и тревогу, а также создать ощущение, что ребенок манипулирует ими или даже контролирует их.

Чувства, которые вызывали тревогу, злость и разочарование у биологических родителей, легко могут проявиться и у новых опекунов. В этот момент важнее всего напомнить себе, что является источником такого поведения, и продолжать работать над снижением тревожности и повышением самоэффективности и самооценки ребенка, даже если кажется, что он достаточно самостоятелен и уже «вырос» из детских чувств (дополнительные примеры возможных подходов к воспитанию детей мы приведем ниже, в главах 6–10). Чтобы поддерживать веру в ребенка и возможность успешного исхода, родителям нужно опираться на поддержку социальных работников. Только так они смогут убедить себя в том, что поведенческая модель ребенка является приобретенной и ее можно заменить другой, более продуктивной. Помощь взрослых нужна ребенку не только для того, чтобы изменить свое поведение, но еще и чтобы поверить в то, он заслуживает любви окружающих. Изменения станут возможными только после того, как дети убедятся в неизменности внешних ограничений и поверят в постоянство любви и доступности опекунов. Такое доверие формируется не сразу, поэтому родителям необходимо замечать и ценить любые, даже самые небольшие изменения.

Среднее детство (5–10 лет)

Развитие самооценки, изучение общепринятых правил, концентрация на учебе и другой конкурентной деятельности, управление чувствами и регулирование поведения в контексте социального мира — все эти ключевые для данного возраста задачи могут оказаться сложными для детей с ненадежной двойственно-сопротивляющейся привязанностью.

Социальный мир быстро меняется, поскольку школа, игры со сверстниками, беспокойство по поводу соперничества и школьной успеваемости требуют от каждого ребенка усилий: ему нужно не только сформировать цельное самоощущение, но и успешно влиться в новый коллектив. Если же самооценка и самоэффективность ранее уже были поставлены под сомнение, то общение на детской площадке, в классе, в футбольной команде или театральном кружке может стать серьезной проблемой для ребенка.

Как и в младшей возрастной группе, манифестация защитной стратегии у детей означает, что они довольно зависимы и чрезмерно эмоциональны. Замечено, что в первых классах некоторые учителя «нянчатся» с детьми с двойственной привязанностью, так как видят их потребность в эмоциональной поддержке (Sroufe, 1983). Некоторые школьники способны достичь определенной степени общественного признания и найти друзей, о которых они будут заботиться, проявляя свои эмоции и нужды, хотя качество и устойчивость этих отношений будут зависеть от того, насколько часты у детей крайние проявления моделей поведения (в частности, их манипулятивных стратегий). Криттенден (Crittenden, 1995) указывает, что в среднем детстве манипулятивный элемент в двойственной модели поведения начинает усиливаться. Решительный и стратегически мыслящий малыш, раньше устраивавший истерику на кассе супермаркета, в школьном возрасте может начать диктовать родителям свои условия. Его постоянно усложняющиеся когнитивные паттерны будут способствовать большему контролю, а рост тела будет затруднять родителям физическое противодействие его поведению.

Считается, что дети в школьном возрасте уже не должны впадать в истерику по любому поводу и должны уметь контролировать свои эмоции: все

хорошо знают о кризисе двух лет, а вот кризисы шести или семи лет встречаются реже и куда менее общественно приемлемы. Родители и дети чувствуют, что это неверно, но вынуждены подчиняться правилам. Поскольку сами опекуны, вероятно, так же обеспокоены и озабочены отношениями, обе стороны в этом конфликте будут на взводе и будут стремиться добиться результата любой ценой. Некоторые опекуны даже могут угрожать детям отторжением, хотя такие угрозы только увеличивают тревогу и требовательность ребенка: «Раз так, сейчас оставляю тебя тут и пойду домой», «Отдам тебя в интернат, сейчас возьму и позвоню туда» или — последний аргумент — «Я помру от твоих выходок».

В этом возрасте начинает развиваться чувство идентичности, и дети прекрасно осознают, кем их представляют окружающие и кем они должны представлять себя. Хартер в своих работах (Harter, 1987) указывает, что самооценка зависит от успехов в различных активностях, например учебе, спорте и дружбе, однако в этот период у ребенка развивается более глобальное чувство собственного достоинства. Сфокусированность детей с двойственной моделью на привязанности снижает вероятность того, что они добьются успеха в своих занятиях. Такие дети ощущают, что они требовательные и трудные в обращении, и это ощущение подтверждается реакцией родителей. В результате дети начинают чувствовать вину и навешивать на себя ярлык «неисправимого», что отражает гнев, тревогу и сказанные в сердцах слова родителей. Долгое обиженное молчание может перерасти в перепалки на повышенных тонах и длительные конфликты как с родителями, так и за пределами семьи.

Когда ребенок оказывается в школьном классе, его продолжает занимать вопрос о своем месте во взаимоотношениях, однако параллельно возникает необходимость активно отслеживать происходящее вокруг: «Не упускаю ли я что-нибудь? Есть ли здесь кто-то, кого хвалят/любят/замечают больше, чем меня?» У таких детей часто подозревают синдром дефицита внимания и гиперактивности, однако их беспокойное поведение на самом деле может маскировать устойчивый фокус внимания: все это время они концентрируются не на работе в классе, а на привлечении внимания учителя

или друзей. Это ограничивает способность ребенка сосредотачиваться на учебе и добиваться успеха в ней. Эмоциональная жизнь ребенка полна драматизма, поскольку весь его мир крутится вокруг того, кто с кем дружит. Смена лучших друзей и заклятых врагов, свержение лидеров и возвышение аутсайдеров — все эти процессы еще больше усиливают беспокойство ребенка и мешают ему погрузиться в математику или географию. Трудности в соблюдении правил игры, неспособность уступать, а также неумение проигрывать и выигрывать ведут к дополнительным переживаниям. В отличие от детей с надежной привязанностью, незащищенные дети обычно пытаются скрыть свое разочарование от проигрыша показным бахвальством, но с большей готовностью сдаются, если видят, что всё равно проигрывают.

Отношения детей со своим телом также продолжают в значительной степени определяться опытом привязанности: согласно результатам одного из исследований, у мальчиков в возрасте шести лет с сопротивляющейся моделью поведения соматические жалобы наблюдались чаще, чем у детей с надежной привязанностью (Lewis *et al*, 1984; цит. по Weinfeld *et al*, 1999, стр. 81). Было бы слишком смело утверждать наличие прямой связи, однако разумно предположить, что даже у тех детей, которые выражают эмоции крайне интенсивно, многие тревоги всё равно остаются неразрешенными и отражаются на организме.

Устройство в новую семью в среднем детстве (5–10 лет)

Попадая в новую семью, тревожные и зависимые дети могут поначалу казаться довольно открытыми и проявлять чувства печали и счастья таким образом, что у опекунов формируется некоторая уверенность в том, что они по крайней мере примерно понимают их чувства. Иногда такие дети могут демонстрировать большое обаяние, радость и энергичность, поэтому их часто описывают как «открытых» и «фонтанирующих эмоциями» (Schofield *et al*, 2000). Подобная открытость и игривость со временем перерастает в более явный запрос эмоциональной поддержки и требование постоянного физического контакта с опекуном — возможно даже без ог-

лядки на личные границы. Настроение ребенка начинает меняться: он то становится открытым и ласковым, то переходит к бурному и вызывающему поведению, причем степень «взрывоопасности» будет зависеть от видов разлуки, жестокого обращения, пренебрежения и травм, которые пережил ребенок.

Если помимо непоследовательной, недоступной и нечуткой заботы дети в предыдущей семье также испытывали страх, подверглись сексуальному, физическому или эмоциональному насилию, то их беспомощность и гнев могут принимать крайние проявления: например, дети способны выкидывать стулья из окон, когда расстроены и теряют над собой контроль. Родители называют подобное поведение «пойти вразнос»: получается, что «фонтан эмоций» на деле оборачивается настоящим вулканом. Паттерны детей, которые постоянно испытывали страх перед биологическими родителями, скорее являются дезорганизованно-двойственными (см. главу 5), однако их контролирующее поведение при стрессе и расстройстве также можно объяснить как крайнюю форму чередования беспомощности и гнева или застенчивости и вынуждающего манипулирования, свойственного двойственному типу (Crittenden, 1995).

Ключевая задача опекуна — успокоить ребенка и помочь ему смягчить крайние проявления в выражении беспокойства, потребностей и гнева. В этом возрасте дети стремятся изучить общепринятые «правила», поэтому постоянная доступность и чуткость реакций опекуна позволят выстроить надежную базу, создадут у ребенка ощущение защищенности и помогут разобраться в том, как устроен мир. Дети с рассматриваемым паттерном поведения привыкли к отсутствию предсказуемости и логики, и для того чтобы превратить их прошлую и настоящую жизнь в как можно более логичное повествование, им потребуется дополнительная помощь. У детей с более хаотичным поведением и высоким уровнем тревоги этот рефлексивный процесс необходимо сочетать с практическими стратегиями, призванными обеспечить их безопасность и предотвратить нанесение ущерба другим людям и имуществу. Припадки ярости способны испугать не только окружающих, но и самих детей, и они могут начать отделять эту сторону своей личности от

того образа, которому хотят соответствовать: так, в одной из бесед девочка из приемной семьи рассказала нам, что она «хорошая внутри, но неприятная снаружи» (Beek and Schofield, 2004a). Подобное представление может вызывать страх, поэтому опекуну нужно объяснить ребенку, что хорошие и плохие импульсы существуют в каждом из нас как внутри (в нашем сознании), так и снаружи (в нашем поведении), однако их можно проговаривать, осознавать и регулировать, исправляя допущенные ошибки. Действуя таким образом, можно преобразовать манипулятивное поведение ребенка в более конструктивное поведение сотрудничества. Это способствует более открытому и честному общению, стимулирует просоциальный и позитивный подход, помогает бороться с антисоциальными проявлениями и дает возможность загладить последствия плохого поведения.

Еще одна важная задача для опекунов состоит в том, чтобы научить детей с двойственной привязанностью регулировать свои чувства и поведение, чтобы справляться с ситуациями не только дома, но и вне его пределов. Тревожные дети, с одной стороны, часто оказываются в роли жертв, а с другой — могут стать столь требовательными друзьями или учениками, что сверстники и учителя начинают раздражаться и отвергать их. Это, в свою очередь, способно серьезно подкосить детей и спровоцировать череду социальных и учебных неудач. Формирование чувства защищенности в новой семье требует времени и может потребовать определенных усилий по конструированию внешней социальной ситуации: например, можно попросить воспитателей и учителей сдерживать беспокойство ребенка и препятствовать их виктимизации, пока отношения в приемной семье не окажут терапевтическое воздействие на внутреннюю рабочую модель ребенка. Для тех детей, которые больше всего нуждаются в утешении и при этом больше всего не доверяют близким семейным отношениям, первоначальным источником формирования самооценки могут стать опытные учителя и воспитатели или друзья семьи. Позитивный опыт отношений в различных контекстах позволит заложить основу для успокоения и заверения ребенка в его собственной значимости, чтобы по мере выстраивания доверительных отношений внутри семьи он все больше опирался на поддержку родителей.

Описанные выше эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы характерны для самых разных детей. Степень их выраженности будет зависеть от генетических факторов, таких как интеллект и темперамент, а также от факторов окружающей среды, таких как прошлый опыт жестокого обращения, уровень контакта с биологической семьей, а также качество и доступность ухода, предлагаемого в приемной семье.

Десятилетняя Лия не отличалась высоким интеллектом. В пятилетнем возрасте ее устроили в семью к старшей сестре, которая всегда старалась защищать ее от пренебрежения и жестокости биологических родителей. Доступность, чуткость и любовь сестры позволили снизить уровень тревожности, а контакт с ребенком практически не представлял никаких проблем. Вскоре Лия начала добиваться успехов в учебе и смогла направить свою чрезмерную эмоциональность и склонность к драматизации в занятия танцами.

Десятилетняя Нина имела IQ 60 и испытывала большие трудности с учебой в преддверии перехода в обычную общеобразовательную школу. В биологической семье она пережила эмоциональное насилие и пренебрежение. Встречи с родителями вызывали у нее тревогу и беспокойство. Усыновившая Нину женщина любила ее, однако не могла уделять ей достаточно времени и сама страдала от пережитого в детстве опыта жестокого обращения, который временами вызывал у нее злость и негативные эмоции. (Ситуации цитируются по Beek and Schofield, 2004a)

Ненадежные двойственные поведенческие стратегии Лии и Нины поначалу были очень похожи. Через три года после устройства в приемную семью оба ребенка продемонстрировали значительно более надежные паттерны, однако Лия сумела добиться хороших результатов, в то время как у Нины сохранялись многие неприятные симптомы, например повышенное беспокойство, навязчивость, чрезмерная зависимость и непостоянство. Нина также часто становилась жертвой издевательств и испытывала трудности при регулировании своих чувств и управлении отношениями.

Создавая терапевтическую среду, ее лучше всего выстраивать в соответствии с особенностями конкретного ребенка, однако уравновесить их эмоции и разум, сочетая удовлетворение их потребности в зависимости с развитием самостоятельности в безопасных пределах, очень непросто.

Опекуну не стоит пытаться преодолеть защитные стратегии ребенка и пресекать выражение эмоций (подлинная живость и эмоциональность могут быть уместными и привлекательными). Следует помочь ребенку быть более гибким, чтобы в каких-то случаях он думал перед тем, как действовать, а в других — демонстрировал свое беспокойство и искал помощи. Защищенность и самостоятельность подразумевают усвоение этой поведенческой гибкости (именно гибкости, а не чередования в стиле «американских горок»). С ее помощью ребенок сможет регулировать эмоции, преодолевать трудности и находить удовольствие в играх, исследовании, дружбе и учебе.

Подростковый возраст (11–18 лет)

Начало подросткового возраста обычно ознаменовано значимым сдвигом в мыслительных способностях, который открывает возможности более гибкого и абстрактного мышления. Гибкость мышления является главным инструментом адаптации к разнообразным существующим и потенциальным социальным средам, однако подростки с двойственно-сопротивляющейся привязанностью будут испытывать трудности в этом аспекте. Подростковый возраст — это период утверждения уникальной идентичности, однако в это время подростки также узнают, что могут и должны быть совершенно разными людьми в разных обстоятельствах, а при планировании своей жизни еще должны учитывать и то, кем могут стать в будущем. Подобное рассуждение требует способности размышлять о себе и с определенной степенью уверенности намечать пути развития конкретных отношений, не отвлекаясь от рабочих и нерабочих занятий. Любое размышление о себе, в свою очередь, предполагает потенциальное беспокойство: достаточно ли я красивая, сумею ли встроиться в коллектив, смогу ли получить свою долю внимания в семье, классе или кружке? Именно эти беспокойства становятся причиной тревожных расстройств у подростков, имевших двойственно-сопротивляющуюся привязанность в детстве (Warren *et al*, 1997, цит. по Weinfeld *et al*, 1999, стр. 81).

Подростки из рассматриваемой группы испытывают озабоченность, тревогу и гнев по поводу самих себя, своего тела и отношений. Параллельно с этим они ощущают, что родители стимулируют их стремление к самостоятельности, а сверстники исходят из того, что подростки готовы развить или уже владеют навыками выбора и построения отношений с потенциальными партнерами. Перспектива остаться в одиночестве либо испытать предательство со стороны близкого человека вызывает у подростков дополнительные сомнения в том, достойны ли они любви окружающих. Даже если (или, наоборот, особенно в случае, если) биологические родители подростка в детстве не всегда были доступны, он продолжает искать от них заверений в том, что он хороший, а также настаивает на своих правах и концентрируется на материальной стороне вопроса.

Навязчиво-требовательное поведение и сосредоточенность на материальных благах характерны как для раннего детства, когда ребенок утверждается как личность, так и для подросткового возраста, однако для этих молодых людей стратегические переходы от гнева к лести происходят на фоне серьезных опасений по поводу академической успеваемости и социальной успешности, а также в контексте психосоциальных рисков, связанных с алкоголем, наркотиками, антиобщественным и сексуальным поведением. Например, безрассудность или склонность «бросаться в бой», не задумываясь о последствиях, вполне типичная для всех подростков, приобретает у этих детей крайние формы, так как этим они пытаются выразить чувства и привлечь внимание.

В интервью о привязанности для взрослых AAI (Main and Goldwyn, 1984), которое также применимо для старших подростков, в качестве отличительной черты этого паттерна (т.н. *озабоченного* или *запутанного* (*preoccupied/enmeshed*)) выделяется концентрация на чувстве гнева и сравнительная несвязность рассказов. В ходе интервью у такого человека не получается дать уместные и сжатые ответы на вопросы, а при обсуждении отношений с фигурами привязанности в раннем детстве он чувствует раздражение. Важно то, что в этом случае подросток не просто рассказывает о пережитом в детстве гневе, а по-прежнему испытывает его, и это занимает его мысли. Тревога и гнев у этих молодых людей тесно связаны и, конечно, усиливают друг друга: тревога злит их, а злость вызывает тревогу.

Устройство в новую семью в подростковом возрасте

Подростки, попадающие в новые семьи из биологических или других приемных семей, неизбежно приносят с собой не только устоявшиеся модели поведения, но и сильное чувство потери и разлуки. Обычные психосоциальные проблемы и возможности подросткового возраста накладываются на новые внутрисемейные отношения и необходимость трансформировать ментальные представления, основанные на предыдущих отношениях.

Тревожным детям с двойственной привязанностью, поддерживающим контакт с членами своей биологической семьи, может быть очень трудно освободиться от прошлого и начать новую жизнь. Подростки часто чувствуют ответственность за младших братьев и сестер, родителей, бабушек и дедушек, если считают, что те нуждаются в их помощи. Пытаясь привязать ребенка к себе, биологические родители часто сообщают о том, что в семье кто-то заболел, или прямым или косвенным образом сигнализируют, что поведение молодого человека отчасти стало причиной такой болезни или что семья не может обойтись без него. Бывает, что подобные крайне эмоциональные сообщения приходят на мобильный телефон подростка во время обеденного перерыва в школе. В одном случае мать наврала своей 15-летней дочери, которую она постоянно отвергала и не смогла защитить от сексуального насилия со стороны партнеров, что у нее только что диагностировали рак в терминальной стадии. В другом случае мать вначале рассказала своему 13-летнему сыну, что умерла его бабушка. Ребенок начал горевать, и приемная семья постаралась утешить его, однако потом бабушка прислала поздравительную открытку на день рождения. Понятно, что не все контакты с биологической семьей настолько проблемны, однако подросткам в любом случае потребуется помощь, чтобы разобраться в этих отношениях.

Подростки со склонностью к требовательности, непокорности и бурному проявлению эмоций могут испытывать трудности при адаптации к новой семье. Тот факт, что молодых людей по-прежнему тянет обратно в родную семью, которая на самом деле отвергает их и причиняет им боль, может усложнить задачу опекунам, которым придется иметь дело с чувствами гнева и стресса у подростка. Тем не менее, многие опекуны, имеющие опыт работы с подростками, начинают видеть первопричины их поведения и дают им ощутить себя в безопасности, демонстрируя доступность, устанавливая границы, налаживая сотрудничество и позволяя ребенку идти на риск, чтобы он мог извлечь из своих ошибок болезненные, но нужные уроки. Дети должны научиться управлять своей принадлежностью к двум семьям сразу: понять, что ни одна семья не идеальна, и более рационально оценивать

риски и преимущества обеих семей, чтобы расставить приоритеты на будущее.

Рассмотрим несколько ситуаций, чтобы обозначить диапазон моделей поведения в этой группе и некоторые особенности, требующие внимания при выстраивании контакта с биологической семьей. 13-летняя Шарлиза и 12-летняя Вики не ощущали родительского внимания в раннем детстве. Они попали под опеку между пятью и шестью годами и с самого начала были умными и подвижными детьми. Обе девочки поддерживали контакт с матерями, которые имели серьезные личностные проблемы.

Приемные родители Шарлизы поощряли целый ряд занятий, которые повышали ее самооценку и позволяли ей выплеснуть свою энергию. Опекуны полюбили ее за живость и темперамент еще в раннем школьном возрасте и продолжали гордиться ее подростковыми достижениями. Встречи с биологической матерью всегда представляли собой проблему по целому ряду причин. Иногда ее мать приходила слишком пьяной, поэтому встречу приходилось отменять. Из-за этого Шарлиза начинала писаться по ночам и сильно тревожиться перед встречей, а иногда и в ходе общения. Через некоторое время у матери родился еще один ребенок, которого она начала воспитывать самостоятельно, поэтому возникли и эмоциональные затруднения.

Приемная мать Шарлизы очень хорошо понимала ее сложные чувства и активно помогала девочке формировать взвешенное представление о маме, а также постаралась наладить отношения с биологической матерью Шарлизы. Помимо этого, она взяла на себя организацию встреч и смогла выстроить общение так, чтобы оно было комфортным и даже приятным как для Шарлизы, так и для ее матери. В результате Шарлиза стала намного спокойнее и уравновешеннее, а также перестала мочиться в постель.

В какой-то момент Вики потеряла живость и стала подавленной, причем это не было связано с какими-либо изменениями и не сопровождалось формированием конструктивного рефлексивного мышления. Она потеряла интерес к учебе, а приемные родители начали упрекать ее в том, что она «совсем не старается».

Вики была склонна играть роль confidentки своей родной матери еще в раннем детстве, а в подростковом возрасте эта роль стала проявляться все сильнее. Контакты с матерью проходили без участия опекунов; прогулки и телефонные звонки часто выливались в скандалы и эмоциональные заверения в том, что родная мама любит девочку больше, чем приемные родители.

Опекунам Вики было трудно понять, почему девочка так тесно общается со своей матерью, если та так плохо относилась к ней в детстве. Они чувствовали беспомощность в возникшей ситуации и были склонны винить Вики и ее мать в том, что им не удастся дать девочке хорошее воспитание.

Успешность развития ребенка будет зависеть от целого ряда взаимодействующих факторов и особенностей ребенка, биологической и приемной семьи, а также усилий социальных работников. Дети со схожими начальными условиями и моделями привязанности могут выбирать самые разные пути развития в зависимости от того, удастся ли им стать менее тревожными и более защищенными, смогут ли они справиться с запутанными отношениями со своими биологическими родителями и насколько надежными и стабильными будут отношения в приемной семье.

Взрослая жизнь и родительство

Взрослые продолжают испытывать гнев в отношении фигур привязанности, бросивших их в детстве, а также не прекращают искать безусловной любви и идеальных отношений. Во всех, кто попадает в их поле зрения — соседях, друзьях, партнерах и социальных работниках, — такие взрослые вначале видят «того самого» желанного человека. С эмоциональной точки зрения взрослая жизнь может быть похожей на такие же американские горки, как в детстве: вместо детской площадки человека окружает офис или городской район, однако он продолжает испытывать беспокойство и ждет от окружающих предательства, что мешает установлению расслабленных и плодотворных отношений. Как и в случае с двойственными моделями поведения у детей, озабоченные выстраиванием отношений взрослые могут производить впечатление очень ярких и открытых людей, готовых подробно рассказывать о себе и своем прошлом. Такие взрослые могут во время первого или второго посещения сказать: «Знаете, вы — идеальный социальный работник, вы действительно слушаете и понимаете меня, не то что предыдущая дама: та была очень несимпатичной, никогда не приходила и не отвечала на звонки». Все это создает у социальных работников крайне положительный образ, однако в какой-то момент вы тоже не сможете подойти к телефону или прийти к родителю, когда он попросит об этом (особенно если он будет звонить вам несколько раз на день), и вас мгновенно добавят в список людей, которым нельзя доверять.

Этот паттерн однозначно указывает на наличие тревожного расстройства у взрослого, но вызывает раздражение и может привести к трениям при комплексном сопровождении приемной семьи, когда патронажная сестра вдруг оказывается «замечательной», а врача начинают ругать как «безразличного», или наоборот.

В ситуации родительства наличие подобных непроработанных потребностей, гнева, надежд и разочарований может привести к завышенным ожиданиям взрослого от того, что ребенок принесет в его жизнь. Это может вылиться в нетерпеливое предвкушение, покупку дорогой детской одежды и

так далее, но не сопровождается чуткостью отношения к ребенку и настроенностью на его эмоции, энергию и интересы. Ребенок будет предъявлять собственные требования, неизбежно разочаровывая взрослого, и в отсутствие внешнего вмешательства, скорее всего, начнет воспроизводить прежнюю модель привязанности.

Выводы

- Двойственный паттерн привязанности формируется у младенцев и детей при следующих условиях:

- опекун не проявляет чуткость и часто недоступен;
- уход за ребенком осуществляется непредсказуемым и непостоянным образом;
- отношения с ребенком носят сентиментальный характер, однако опекун озабочен собственными эмоциональными проблемами;
- опекуны не стимулируют процессы познания, эффективности и сотрудничества;
- отношение опекунов не способствует повышению самооценки ребенка;
- опекун подспудно испытывает гнев.

- Младенцы и дети адаптируются к такому уходу, интенсивно демонстрируя поведение привязанности и предъявляя постоянные требования в надежде получить заботу и внимание.

- Это организованная стратегия, служащая реакцией на непредсказуемую и нечуткую родительскую заботу.

- *Внутренняя рабочая модель* детей в таких отношениях представляет самого ребенка недостойным любви, других людей — любящими, но непредсказуемыми, а отношения — ненадежными.

- Младенцы и дети с двойственной привязанностью по мере взросления могут проявлять следующие особенности:

- тревожность и зависимость;
- проявление эмоций или поведения привязанности;
- склонность не верить разуму, а полагаться на эмоции;
- неспособность управлять эмоциями и поведением, осмыслять и регулировать их;
- стремление к установлению отношений, но при этом подверженность социальному риску из-за своей требовательности или видимой беспомощности;

- вероятность подвергнуться травле, если потребность во внимании сочетается с гневом по поводу отвержения родителями и отсутствием эмпатии в отношении других детей;
- низкая самооценка или уверенность в себе при внешней живости и жизнерадостности;
- низкая самоэффективность; вероятность принуждающего манипулятивного поведения в дошкольном и среднем детстве, демонстрация крайних проявлений чувств для контроля над родителями;
- подверженность риску интернализации и депрессии.

• При устройстве детей с двойственной моделью привязанности в новую приемную семью:

- Уровень тревоги будет высоким, однако основные трудности для опекунов будет представлять стратегия привлечения внимания.

- Первые впечатления нового опекуна могут оказаться положительными, так как ребенок явно нуждается в отношениях с ним, а также принимает ласку, однако когда опекун начнет устанавливать неизбежные ограничения или границы, ребенок может одновременно расстраиваться и злиться, проявляя различные поведенческие стратегии для формирования привязанности.

- Взрослый должен помочь ребенку научиться доверять доступности опекуна. Для этого необходимо в первую очередь выстроить доверие, чтобы ребенок мог справиться с эмоциями и снизить свои требования до управляемого уровня.

Дезорганизованные, контролирующие и неразрешенные паттерны

Младенец формирует дезорганизованный паттерн привязанности, если основной опекун, у которого он ищет утешения, когда его что-то тревожит, оказывается напуган или чем-то пугает его и сам становится источником беспокойства. Причина возникновения дезорганизованных паттернов — ощущение «страха без решения» (Main and Hesse, 1990). Опекун может активно пугать ребенка своим поведением или может сам быть напуганным и нерешительным в связи с прошлой или текущей травмой в собственной жизни, которая вызвана утратой, жестоким обращением или насилием. Напуганные, пугающие и нерешительные опекуны отказываются от родительской роли (George and Solomon, 1999), подавая себя беспомощными и неспособными контролировать ребенка или должным образом заботиться о нем. Младенец не воспринимает опекуна как убежище или надежную базу для исследований. Организованные поведенческие стратегии не позволяют младенцу достичь безопасности и избавиться от беспокойства через близость к опекуну; напротив, самому младенцу приходится защищать себя от беспокойства, вызванного поведением и настроением опекуна. Эти отношения всё равно являются отношениями привязанности, однако они привязывают ребенка к опекуну, который не может обеспечить надежный уход и защиту, что подвергает ребенка повышенному риску патологий.

По мере того как дети растут, они начинают искать новые стратегии выживания, чтобы защитить себя от чувства страха, не допускать чрезмерной тревожности и «любой ценой почувствовать себя в безопасности» (Crittenden, 1995). *Контролировать* отношения призваны стратегии смены ролей, сопровождаемые *карательно-агрессивным* или *компульсивно-заботливым/компульсивно-уступчивым* поведением. По словам Лиотти (Liotti, 1999), вместо того, чтобы становиться *жертвой*, ребенок превращается либо в *гонителя*, либо в *спасателя* для своей фигуры привязанности. На практике эти роли постоянно чередуются: ощутив жестокое обращение

или испытывал страх нападения, ребенок чувствует себя жертвой, захватывает контроль и начинает преследовать родителя, но затем, когда родитель принимает на себя роль жертвы, может попытаться спасти его, проявив участие и беспокойство. Это приводит к тому, что представления ребенка о себе и других непрерывно и довольно быстро меняются, часто даже в рамках одной и той же ситуации, то есть у него возникает сразу несколько противоречивых внутренних рабочих моделей. Как указывает Мэйн (Main, 1991), иметь различные представления о разных людях абсолютно нормально («Папа лучше умеет утешать меня, чем мама»), однако появление нескольких несовместимых друг с другом представлений об одном и том же человеке ведет к тревоге и замешательству («Мама любит меня и заботится о моем благополучии», «Мама презирает меня и отвергает меня, когда я подхожу к ней», «Мама причиняет мне боль»). Подобное «двойное кодирование» (Main, 1991) в раннем возрасте затрудняет формирование связного набора ожиданий.

Сами нерешительные или беспомощные и враждебно настроенные опекуны могут, в свою очередь, бояться своих карательно-агрессивных детей, рассматривая их поведение как преднамеренное нападение, которое находится вне контроля и может привести к катастрофе. Такая ситуация может показаться маловероятной, однако в разговоре с социальными работниками некоторые родители говорят, что ощущают чужеродность своего ребенка с самого рождения, что им трудно дотронуться до него или даже находиться в одной комнате с ним. У других родителей чувство разочарования, неприязни и страха перед ребенком нарастает постепенно в первые месяцы и годы. Когда же страх, отторжение и неприязнь со стороны взрослых действительно приводят к тому, что поведение ребенка становится сложным и контролирующим, то родители осознают, что это не обычное озорство, и, ведомые обостренным чувством неуправляемого и катастрофического страха, могут заподозрить нечто гораздо более серьезное. В разговоре с социальным работником одна мать сказала о своем беспокойном и обозленном пятилетнем ребенке так: «Я думаю, он станет серийным убийцей». Подобные ментальные представления о малыше

сигнализируют ему, что он настолько плохой и настолько опасный, что его нельзя контролировать обычными средствами, тем самым возлагая вину за распад отношений и поведение ребенка на его внутренние качества. Иногда постоянные рассказы о неизбежном попадании в детский дом, коррекционное учреждение или колонию могут начинаться довольно рано, укореняя мысль о неисправимости ребенка в его сознании и сознании родителей.

Дезорганизация и жестокое обращение

Дезорганизованные и контролирующие паттерны чаще встречаются у детей, подвергшихся жестокому обращению. Мета-анализ исследований показывает, что дезорганизованными является 48 процентов детей, подвергшихся жестокому обращению, и всего 15 процентов в благополучных семьях среднего класса (van IJzendoorn *et al*, 1999). Некоторые исследования (Carlson *et al*, 1989) указывают, что вероятность возникновения дезорганизованных моделей после жестокого обращения доходит до 80 процентов. При этом не следует думать, что дезорганизованный паттерн является однозначным указанием на жестокое обращение: родители некоторых дезорганизованных детей страдают от неразрешенного чувства утраты или травмы, но не пренебрегают детьми и не причиняют им активного вреда.

Заблуждение органов опеки и попечительства о том, что дезорганизованная привязанность напрямую связана с жестоким обращением, крайне распространено, поэтому Пер Гранквист опубликовал целую статью по этому вопросу в соавторстве с 42 экспертами и исследователями со всего мира (Granqvist *et al*, 2017). Ученые были обеспокоены тем, что неправильное применение теории привязанности, т.е. предположение о том, что дезорганизация является свидетельством жестокого обращения, может привести к тому, что одних детей будут ошибочно изымать из семей, в то время как другие дети, которые не имеют дезорганизованного паттерна, но страдают от плохого обращения, могут не получить надлежащей помощи. Их статья в первую очередь посвящена младенцам и ссылается на поведение в «странной ситуации», однако приведенные в ней тезисы актуальны для всех возрастных категорий.

Дезорганизованное поведение может возникать по самым разным причинам и само по себе не указывает на плохое обращение, риск отставания в развитии или психическое заболевание. . . . Дезорганизованные паттерны чаще встречаются у детей, подвергшихся жестокому обращению, однако значительная часть детей, подвергшихся жестокому обращению, не де-

монстрирует дезорганизованной привязанности в «странной ситуации», а многие дети, которые проявляют такую привязанность в «странной ситуации», не подвергались жестокому обращению. К формированию дезорганизованной привязанности может приводить не только жестокое обращение, но также и пугающее, напуганное и диссоциативное поведение родителей, которое более характерно для взрослых, страдающих от последствий неразрешенной утраты и травмы или столкнувшихся с серьезными трудностями социально-экономического плана. Возможны и другие причины: болезненные (длительные или повторяющиеся) разлуки, сопряженные с неблагоприятными условиями, и врожденные факторы, возможно усиленные особенностями ухода (Lakatos et al, 2000; Padron et al, 2014; Spangler et al, 1996). (Granqvist et al, 2017, стр. 550)

Главный вывод, который следует сделать из исследований дезорганизованных моделей поведения и жестокого обращения, состоит в том, что дети, которые дезорганизованы в младенчестве, будут склонны к рискованному поведению в более позднем возрасте, могут подвергнуться жестокому обращению и хуже переносить потерю или разлуку (Main, 1995): таким образом, если мать ребенка переживает неразрешенную потерю и травму, а ребенок в младенчестве демонстрирует дезорганизованное поведение и впоследствии подвергается жестокому физическому обращению со стороны матери или ее партнера, то у него могут развиваться крайние формы поведения, такие как карательная агрессия или диссоциативные трансподобные состояния (Liotti, 1999; Howe, 2005). Подобные симптомы не редкость для детей, попадающих в систему опеки. Истории и текущие жизненные обстоятельства их биологических родителей часто изобилуют утратами и травмами, а жестокое обращение с детьми усугубляет эффект дезорганизации. Лайонс-Рут и Якович пишут (Lyons-Ruth and Jacobvitz, 1999, с. 543):

Неоднократно показано, что дети, подвергшиеся жестокому обращению, страдают от негативной атмосферы в семье и испытывают большие труд-

ности в развитии по многим параметрам, а также уже в раннем возрасте формируют дезорганизованные отношения.

Таким образом, если дети дезорганизованы и пережили травмирующие и пугающие переживания, включая физическое или сексуальное насилие, эмоциональную жестокость, серьезное пренебрежение и отвержение, то риск развития патологии для них повышается. Травматический опыт в ранних отношениях привязанности создает потребность в защитных механизмах, позволяющих исключить болезненные чувства и избежать интроспекции и самосознания. Способность детей размышлять, призванная регулировать собственные чувства и поведение, понимать мысли и чувства других и достигать взаимовыгодных отношений, может не сформироваться, если детский опыт переживаний непоследователен, а чувства слишком болезненны, чтобы думать о них.

Дезорганизованный паттерн является наиболее сложным в понимании. Отчасти это связано с тем, что у таких детей по определению нет последовательных и организованных моделей мышления и поведения, которые мы описывали в предыдущих главах. Еще одна причина состоит в том, что по мере того, как дезорганизованные младенцы превращаются в малышей и дошкольников, они вырабатывают ряд очень разных стратегий выживания, позволяющих контролировать других и делать выбор между страхом и подавляющим беспокойством. Таким образом, даже если близнецы отнесены к дезорганизованному типу и имеют внешне схожий опыт, они могут вести себя и адаптироваться совершенно по-разному. *Смена ролей и контроль* могут инициироваться агрессией или заботой, дети могут быть расторможенными или заторможенными, они могут очевидно демонстрировать расстройства поведения, например страдать недержанием кала или проявлять агрессию, либо входить в трансоподобное состояние без каких-либо диссоциативных реакций, либо делать и то, и другое. В общем случае они, вероятнее всего, разовьют контролирующие, но крайне ненадежные стратегии, которые дают сбой во время стресса и лишают их контроля над ситуацией, заставляя ощущать неприязнь и беспомощность одновременно.

Процессы развития играют здесь особенную роль, поскольку по мере взросления дезорганизованные дети будут предпринимать попытки адаптации, отражающие изменения в уровне развития, а также новые ожидания от социальной среды дома и в школе. Эти адаптационные стратегии, появившиеся на фоне страха и неспособности найти надежную базу в прежних родителях, приемный ребенок принесет в новую семью.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

Как подчеркивают Джордж и Соломон (George and Solomon, 1999, стр. 664) поведение дезорганизованного младенца важно рассматривать в контексте родительских отношений.

Чтобы понять, что именно в поведении матери пугает ребенка, давайте рассмотрим цепочку событий, которые обычно происходят во время взаимодействия матери с ребенком в дезорганизованных семьях. Излишне бдительная и лишенная надежных организованных защитных стратегий мать ощущает беспомощность и страх под воздействием сигналов со стороны ребенка, окружающей среды или своих внутренних сигналов (например, если не может справиться с аффектом). Паника или беспомощность мешает ей заботиться о ребенке, поскольку она закрывается и перестает воспринимать сигналы его привязанности. В результате ребенок на некоторое время остается без материнского ухода: никто не обращает внимания на его потребности или переживания и не реагирует на них. Следует подчеркнуть, что ребенка пугает одновременное отсутствие материнской заботы и ее невосприимчивость к сигналам или просьбам о помощи.

Джордж и Соломон указывают, что оцепенение младенца в ответ на страх приводит к замыканию в себе (Bowlby, 1980), поэтому «и мать, и ребенок одновременно оказываются уязвимыми, взаимно непроницаемыми, беспомощными и напуганными, что порождает диалектический цикл неудачной обороны» (George and Solomon, 1999, с. 665). В неблагополучных семьях возникающая у родителей паника и отказ от родительской роли могут быть связаны с пренебрежением или гневом по отношению к ребенку, что приводит к жестокому обращению, когда беспомощность сменяется враждебностью.

Чтобы понять последствия испуганной или пугающей, отрешенной и враждебно-беспомощной заботы, следует вспомнить о том, насколько младенцы зависят от взрослого физически и эмоционально и насколько неразвито у них когнитивное восприятие. Младенцы ощущают тревогу и пытаются сблизиться с опекунами, чтобы найти у них защиту, но вместо этого обнаружи-

вают, что опекуны недоступны или сами становятся непредсказуемым источником страха и/или дополнительного беспокойства, что ставит ребенка перед неразрешимой дилеммой: будучи биологически запрограммирован на то, чтобы искать близости к родителю для получения заботы и защиты от тревоги и угроз, младенец выясняет, что родитель сам является источником угрозы. Это приводит к уже упомянутому выше «страху без решения» (Main and Hesse, 1990). Первой реакцией на эту проблему может быть оцепенение, однако маленькому ребенку нелегко контролировать и скрывать физические потребности, эмоциональное расстройство и когнитивное замешательство, поэтому по крайней мере поначалу младенец будет инстинктивно плакать, когда голоден или напуган, чтобы привлечь внимание. Поведенческий репертуар маленького ребенка очень ограничен, и он, вероятно, будет продолжать плакать, даже когда увидит перед собой сердитое, расстроенное или пугающее лицо опекуна (а, может быть, начнет плакать как раз из-за этого).

Постоянный плач, скорее всего, вызовет у опекуна гнев и беспокойство, и он посчитает такое поведение ребенка невыносимым, особенно если сам пугает ребенка или напуган из-за ситуации домашнего насилия или неразрешенных детских травм, ощущая свою беспомощность. Его реакцией на это чувство может быть враждебность; плач ребенка, особенно если видимых причин для расстройства нет, он может расценить как доказательство того, что этот плохой и неблагодарный ребенок тем самым обвиняет опекуна в том, что он — плохой родитель.

В условиях жестокого родительского обращения дети подвергаются наибольшему риску серьезного пренебрежения и травм в первый год жизни, когда родители охвачены тревогой, гневом и разочарованием. Маленькие младенцы могут только плакать; у них нет стратегий для того, чтобы угодить опекуну или успокоить его, поэтому их зависимость и нужда переполняют опекуна тревогой, которая может привести к панике и гневу.

Большинство младенцев поначалу будут протестовать, но довольно быстро замолкают и замыкаются в себе, предпочитая отключать свои чувства и закрываться от них. Подобное замыкание в себе имеет совершенное иное

качество, отличное от поведения младенцев с избегающей привязанностью, и является предвестником дезинтегрированных и диссоциативных состояний, которые могут развиваться в более старшем возрасте. Младенцы, постоянно испытывающие пренебрежение и страх, также перестают осознавать свои физические ощущения и, например, могут никак не проявлять голод. Их даже могут описывать как «тихих, хороших малышей, которые много спят»: подобные формулировки — тревожный признак, особенно при наличии других свидетельств пренебрежения и невосприимчивости со стороны опекунов. Опыт такой родительской заботы в младенчестве создает проблемы для будущего развития, поскольку у подвергшихся жестокому обращению детей обработка сенсорной информации прекращается или серьезно искажается. В более старшем возрасте такие дети часто не могут отличить физическую боль от эмоциональной, голод от гнева, поэтому переедают или совсем не едят, не умея следить за потребностями своего тела и не чувствуя себя комфортно в нем.

Понять влияние раннего жестокого обращения на развитие мозга и, в частности, способность ребенка регулировать эмоции и сохранение травматических воспоминаний, помогает нейробиология (Schoore, 1994; Diamond and Marrone, 2003). Как пишет Хау (Howe, 2005, стр. 25), «Брюсу Перри (Perry *et al.*, 1995) удалось продемонстрировать, что жестокое обращение в раннем возрасте может оказать неблагоприятное воздействие на организацию, структуру и плотность частей мозга, отвечающих за обработку эмоций». Это может привести к импульсивности и повышенной настороженности, а также способствовать самым разным трудностям, с которыми младенцы столкнутся позже при попытках регуляции возбуждения, при управлении эмоциями и поведением.

В первые месяцы младенец, столкнувшийся с пугающим и беспомощным родителем, будет безуспешно пытаться осмыслить свой опыт, чтобы выработать стратегию адаптации. В «странной ситуации» годовалые дезорганизованные младенцы выделяются тем, что демонстрируют непоследовательную реакцию на разлуку или воссоединение. Мэйн и Соломон (Main and Solomon, 1986) указывают, что такие младенцы могут проявлять разнооб-

разное и часто причудливое поведение, которое отражает необходимость постоянно выбирать между необходимостью близости и желанием отдалиться от родителя — выше мы уже описывали ее как «страх без решения». Ребенок пугающей или напуганной матери ощущает тревогу, когда в «странной ситуации» она выходит из комнаты, но не решается протестовать по поводу ее ухода, потому что не знает, будут ли плач и стремление к близости эффективными или опасными и контрпродуктивными. В результате ребенок может вначале поползти за матерью, но затем развернуться и начать двигаться в противоположном направлении. Воссоединение тоже будет осложнено тем фактом, что ребенок может не получить утешения и успокоения, а стремление к близости может быть проигнорировано или пугающим образом отвергнуто. После возвращения матери младенец вначале может поползти к ней, но затем остановиться и отвернуться, начать пятиться или сидеть в углу комнаты и плакать, как будто ища утешения, но при этом не смотря на мать. Дети также могут впадать в оцепенение и трансподобные состояния или совершать идиосинкразические движения, например размахивать рукой, как будто ударяя родителя.

Таким образом «странная ситуация», которая является «окном во внутреннюю рабочую модель» (Steele and Steele, 1994), демонстрирует, что младенцу не хватает уверенности в себе и в опекуне. Собственное «я» в его внутренней рабочей модели представляется беспомощным и нелюбимым, а опекун — недоступным, непредсказуемым и в какой-то степени пугающим. Как мы упоминали в первой главе, в случаях, когда «странная ситуация» позволяет классифицировать привязанность как дезорганизованную, ей в большинстве случаев также назначается дополнительная классификация, наилучшим образом подходящая к продемонстрированному паттерну: дезорганизованно-избегающая, дезорганизованно-двойственная или дезорганизованно-надежная. Дезорганизованное поведение обычно проявляется при разлуке или воссоединении, то есть в моменты наибольшего стресса, однако на прочих этапах эксперимента ребенок может проявлять признаки избегающей, двойственно-сопротивляющейся или надежной привязанности. Это говорит о том, что поведенческая стратегия младенца дает

сбой в состоянии стресса и страха: если он поначалу ведет себя навязчиво, как ребенок с двойственной привязанностью, то после разлуки может оцепенеть и уже не будет искать утешения у родителя. В те моменты, когда младенцы и дети с дезорганизованной моделью поведения не испытывают стресс и не возвращаются к травматическим воспоминаниям, они могут демонстрировать поведение, характерное для привязанностей, которые обсуждались в трех последних главах: надежной, избегающей и двойственно-сопротивляющейся. В связи с этим опекунам переживших жестокое обращение детей с первично дезорганизованным паттерном очень важно разбираться во всех моделях поведения.

Устройство в новую семью в младенчестве (от рождения до 18 месяцев)

Не все дезорганизованные младенцы будут проявлять повышенную тревожность в новой семье, а некоторые из них справляются с ситуацией легче, чем другие. При этом если биологические родители проявляли жестокость, а их поведение было непредсказуемым и пугающим, то отношение детей к своему телу, к другим людям и окружающему миру будет серьезно искажено.

Младенец с надежной привязанностью в этом возрасте достигает осознанности в обращении со своим телом и разумом, в чем ему помогает чуткий подход к кормлению и физическому уходу, близость эмоциональных отношений и постоянная доступность надежного и оберегающего опекуна. У дезорганизованного и подвергшегося жестокому обращению младенца этот процесс будет нарушен, поэтому он не сможет контролировать и регулировать физические ощущения голода, дискомфорта или стремление к близости. Такой ребенок не привык к упорядоченности ритмов сна, бодрствования, кормления, игр, исследований и поиска близости, поэтому его требования будут хаотичными и раздраженными, а сам младенец будет не в состоянии удовлетворить свои потребности в еде или утешении. Он наблюдает за всем происходящим с недоверием и тревожно считывает мимику других людей или лежит неподвижно, будучи неспособен попросить или принять заботу

(Stovall and Dozier, 1998; Stovall and Dozier, 2000). Негативные ожидания такого ребенка очень непросто изменить. Вот пример подобной дилеммы:

Девятимесячная Жасмин испытала пренебрежительное отношение со стороны матери, которая сама пережила в детстве сексуальное насилие и к моменту лишения родительских прав имела наркотическую и алкогольную зависимость. Попав в приемную семью, Жасмин была чрезвычайно капризной, и с ней было трудно сладить. Смену подгузников она воспринимала как нападение и предпочитала привычно лежать дальше в грязном подгузнике. Жасмин не доверяла никому, поэтому купание и мытье волос также пугало ее, и каждая попытка проявить заботу о ней вызывала крайнюю панику и ярость.

Встречаются и другие примеры, когда младенцы, пережившие крайнюю небрежность и страх, уже в раннем возрасте психологически и физиологически отключаются от происходящего, попадая в приемную семью в пассивном, полукомаатозном состоянии. В крайне запущенных случаях ребенок не только подавляет сигналы голода и потребности в близости, но и перестает реагировать на свет, цвет и звук, и начинает казаться практически полностью невосприимчивым.

Большую часть первых месяцев жизни 11-месячный Лерой провел за закрытой дверью спальни. О нем либо не заботились совсем, либо он становился свидетелем насилия между родителями или между родителями и старшими детьми. Он попал в опеку из больницы истощенным, физически ослабленным и неспособным к координации, например не мог перевернуться или дотянуться до погремушки. Выражение его лица было бесчувственным, хотя иногда он вяло пытался улыбнуться без какой-либо системы. Он не требовал еды и не взаимодействовал с опекуном. Специалисты подозревали у Лероя генетическое заболевание, однако это предположение не подтвердилось. Со временем его состояние улучшилось, и его определили к усыновлению.

Как и в ситуациях с более сопротивляющимися и раздражительными или более пассивными и замкнутыми младенцами, ожидания новых опекунов в первые дни, недели и, в некоторых случаях, месяцы должны быть очень скромными. Если младенец не дает никакой обратной связи, родителям необходимо понять, почему он не отвечает на заботу, и попытаться найти что-то, что можно полюбить даже в самом бесперспективном, раздражительном или отстраненном ребенке.

Вопрос о том, как удовлетворить самые ранние потребности неблагополучных младенцев в возрасте 12-18 месяцев, не столь сложен, как для детей старшего возраста, поскольку они по-прежнему сильно зависят от опекунов в вопросах кормления, купания, туалета и передвижения. Тем не менее, следует иметь в виду несколько моментов. Во-первых, если биологические родители в какой-то момент посчитали требования младенца чрезмерными и перестали ему помогать, то ребенок уже научился пить молоко из бутылочки или засыпать самостоятельно. В этом случае опекуну не следует слишком резко брать на себя инициативу, а постепенно выработать ритуалы, которые со временем позволяют более активно участвовать в физическом уходе. Общий принцип остается неизменным: все свои действия родители должны выстраивать с оглядкой на ребенка. Если 10-месячный ребенок привык самостоятельно сосать молоко из бутылочки, то лучше просто быть рядом с ним во время еды, пока он не даст взять себя на руки и покормить. Если 18-месячный ребенок волнуется, когда, засыпая или просыпаясь, обнаруживает опекуна рядом с кроваткой, лучше вначале сесть на расстоянии и просто успокаивающим тоном что-то рассказывать малышу, со временем сокращая дистанцию. Важно помнить, что дезорганизованные стратегии сочетаются с другими поведенческими моделями: малыш может продемонстрировать чрезмерную зависимость, характерную для двойственной привязанности, или сопротивляться заботе, как избегающий ребенок, поэтому опекуну следует подстраиваться под конкретное поведение и сочетание стратегий.

Обращение к техникам ухода, ориентированным на более юный возраст, или постепенное снижение склонности младенца к чрезмерной са-

мостоятельности не означает, что родителям не нужно поддерживать исследовательские активности и поощрять самоэффективность ребенка. Тонкий баланс между зависимостью и автономностью очень важен даже для младенцев, о чем мы поговорим в следующих главах. Чтобы «разбудить» в ребенке весь потенциал, нужно поддерживать процессы познания и игры, а также стимулировать доверие к окружающим — в первую очередь за счет выстраивания вербальных и практических вспомогательных конструкций, способствующих росту.

Таким образом, помимо доступности и внимательного ухода, родитель должен оказывать младенцу помощь в установлении дневного ритма и структуры каждого отдельного события, что позволит ребенку поддерживать душевное равновесие и будет способствовать самоэффективности. В соответствии с циклом возбуждения-релаксации Фальберга, привязанность вырастает из потребностей, которые приводят к состоянию возбуждения и затем удовлетворяются — но только в том случае, если ребенок может положиться на то, что опекун действительно удовлетворит их (Fahlberg, 1994). Младенцы с дезорганизованным паттерном, скорее всего, выработали целый ряд стратегий для самоуспокоения, поэтому опекуну важно активно и чутко реагировать на каждый сигнал, удовлетворять потребности младенца и помогать вернуться в расслабленное состояние. Так младенец снова обретет доверие и позволит опекуну позаботиться о нем, что позволит усилить чувство защищенности и сформировать привязанность.

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

На втором и третьем году жизни ведущую роль начинают играть приобретенные навыки передвижения, речи и притворства, а также активно развивающаяся способность понимать мысли и намерения других людей. Учитывая эволюционные корни привязанности, мы понимаем, что необходимость выживать в пугающей среде представляет для детей с дезорганизованным поведением серьезную проблему. В нормальной ситуации цель поведения привязанности состоит в избегании опасности путем достижения близости к надежной базе, предлагаемой опекуном, однако это невозможно, если вместо утешения и поддержки ребенок лишь испытывает страх. Таким образом, детям самим приходится избегать опасности и обеспечивать свою защищенность. Опекун рассматривается ими как еще один потенциальный источник внешней угрозы, с которым нужно бороться, а новоприобретенные навыки используются для самозащиты.

Так, став свидетелем регулярного домашнего насилия, дети вырабатывают техники для того, чтобы обеспечить свою безопасность, когда родители снова начнут проявлять насилие по отношению друг к другу. Для этого они могут использовать навыки передвижения, чтобы отойти на безопасное расстояние (при этом оставаясь достаточно близко, чтобы продолжать наблюдение), и притвориться погруженными в игру, чтобы ничто в их поведении не привлекало внимания и не провоцировало родительский гнев. Ребенку также может потребоваться следить за состоянием жертвы (матери или отца), а также за поведением и намерениями агрессора. Стратегия «отстраниться, соответствовать и контролировать» находит применение и в том случае, когда мишенью родительского гнева или нападок становятся старшие или младшие братья и сестры. Если же попытка избежать внимания агрессивного родителя обернулась неудачей, и ребенок чувствует, что сейчас станет жертвой, то может прибегнуть к активным стратегиям, например начать улыбаться, сделать жалобное лицо или заплакать, как если бы ему уже больно и он нуждается в утешении.

Каждая из этих стратегий сама по себе может как спровоцировать агрессию со стороны родителя, так и помочь избежать ее: улыбка может показаться родителю вызывающей, плач — требовательным, а молчание и потупленный взгляд — дерзостью. Попытки маленьких детей создать для себя безопасную среду всегда сопряжены с неопределенностью, из-за чего они уделяют особое внимание наблюдению за взрослыми и проявляют тревожную подозрительность, которая часто доставляет приемным родителям большие трудности. Весь этот процесс требует от ребенка много внимания и энергии, из-за чего у него почти не остается возможностей для изучения других аспектов своего окружения, способных принести им новые знания, удовольствие и радость.

В этом возрасте у детей будут развиваться разнообразные и более активные стратегии выживания, объединенные двумя аспектами: аспектом *контроля* и *сменой ролей*. Дети с *карательно-агрессивной* моделью поведения начнут действовать так, как будто сами отвечают за родителей: будут отдавать приказы, требовать подчинения, насмехаться и презирать родителей. Дети, которые принимают на себя роль *компульсивного воспитателя*, будут успокаивать родителей, интересоваться их состоянием и пытаться удовлетворить их потребности. Несмотря на то, что эти стратегии могут показаться слишком сложными для обычного трех- или четырехлетнего ребенка, они входят в стандартный поведенческий арсенал детей с дезорганизованной моделью поведения, и особенно детей, переживших жестокое обращение. Обратите внимание, что под «выживанием» подразумевается лишь неизменность представления о себе как о контролирующем ситуацию ребенке, потому что в жестоких семьях рискованным может стать любое действие. Это, например, оправдывает даже агрессивное поведение, которое может спровоцировать физическую атаку со стороны родителя, потому что ребенку таким образом удается вызвать предсказуемую реакцию, то есть укрепляет его в мысли, что он *контролирует ситуацию*. Следует также отметить, что в этом возрасте в отношениях ребенка с опекуном начинают чередоваться роли жертвы, преследователя и спасателя (Liotti, 1999).

Эффективное и безопасное управление гневом представляет трудность как в организованных надежных и ненадежных (избегающих и двойственных) моделях, так и при переживании разлуки и других тревожных состояний. Подвергшиеся жестокому обращению дезорганизованные дети к дошкольному возрасту осваивают определенные навыки, например умение говорить, однако в их отношениях с родителем вербальное выражение чувств невозможно или не поощряется, а негативные чувства вообще нужно подавлять. Для безопасности ребенка опекунам, несомненно, нужно максимально смягчать проявления детского гнева в присутствии пугающих взрослых, однако в ситуации, когда опекун рядом нет (например, в яслях или детском саду), игры и отношения ребенка могут быть омрачены трудностями, вызванными гневом, растерянностью, негативными убеждениями о себе, низкой самооценкой и вероятными реакциями окружающих. Так, вместо возможностей для развлечения, общения и обучения, открывающихся перед ними в яслях, маленькие дети видят ряд незнакомых и вызывающих беспокорность ситуаций, угрожающих их выживанию. Эти реальные или воображаемые угрозы ребенку приходится контролировать или сдерживать, что оказывает значительное влияние на его поведение.

Некоторые дезорганизованные и контролируемые дети в детском саду продолжают защищаться от своего гнева и подавлять его, проявляя пассивность, приспособляясь к окружению и замыкаясь в себе без каких-либо проявлений радости. Существует и другая крайность, особенно характерная для детей, испытавших пренебрежение или жестокое обращение: они могут нападать на других детей, часто случайным, импульсивным и даже садистским образом. Привыкшие скрываться и притворяться, они толкают и пинают других детей исподтишка, чтобы не вызвать подозрений у воспитателя, но при этом наводят страх и ужас на своих жертв. Внимательный воспитатель заметит эти паттерны, и попытается оказать детям помощь (которая может столкнуться с противодействием), применить к ним дисциплинарные меры или исключить их из группы. Если сотрудники сада не проявляют должного внимания к происходящему, то такой ребенок может и дальше запугивать других детей. При этом он будет ощущать себя несчастным и

одиноким; не имея возможности присоединиться к живому и позитивному общению, он будет всё больше злиться и стараться навредить остальным. Потребность ребенка отрицать болезненные чувства и защищаться от них, формирующаяся в отношениях привязанности, переносится на отношения с воспитателями и сверстниками.

Особенную трудность для дезорганизованных детей представляет такой важный навык, как умение поставить себя на место другого — а, следовательно, и все социальные навыки в целом. Если опекуны были «непроницаемыми» (George and Solomon, 1999), не всегда доступными и часто провоцировали тревогу, то их дети просто никогда не видели, как устроены чуткие и поддерживающие отношения, позволяющие развить чувство эмпатии и гибкость перспективы. Если же, вдобавок к этому, родительское сознание вызывает у ребенка страх, то его приоритетом становится противостояние чужому сознанию, а не открытое взаимодействие с ним. Всё это представляет серьезную проблему для социального развития. Дети могут обладать бдительностью и иметь некоторое представление о том, что делают и думают другие люди, однако использовать эти умения для контроля и манипулирования, а не для сочувствия и взаимной заботы: например, когда незнакомые взрослые или дети предлагают такому ребенку заботу и ласку, то ребенок может воспринять ее с недоверием и как признак слабости, которую нужно эксплуатировать.

У дезорганизованных детей может не быть единого комплекса представлений о себе и других людях (Main, 1991), который отражал бы изменчивость и множественность поведенческих моделей привязанности и влиял бы на другие отношения. Исследования показывают, что дети, которые в полтора года демонстрируют надежную, избегающую или двойственную привязанность, в возрасте четырех лет взаимодействуют с разными сверстниками одинаковым образом. Дезорганизованные дети, напротив, могут вести себя совершенно по-разному.

Так, наблюдаемый ребенок постоянно пытался раздражать одного из сверстников: он светил ему в глаза фонариком, хватал его за нос перчаточ-

ной куклой и периодически пихал ему игрушечных животных прямо в лицо. С другим сверстником этот ребенок вообще предпочел не общаться и постепенно замыкался в себе. Сеанс наблюдения закончился, когда он лег лицом вниз и накрылся подушкой. (Jacobvitz and Hazen, 1999, цит. по Lyons-Ruth and Jacobvitz, 1999, стр. 538)

Подобные переключения демонстрируют многообразие моделей, их произвольность и отсутствие связности (Main, 1991): в рассматриваемом примере агрессивное, навязчивое и контролирующее поведение сменяется замкнутостью и полным отключением чувств. Крайние проявления эмоций мешают другим детям или взрослым предсказывать поведение дезорганизованного ребенка и, следовательно, сотрудничать с ним, а также затрудняют оценку состояния ребенка, поскольку суждения о нем могут оказаться строго противоположными.

В этом возрасте становится очевидной связь между жестоким обращением, дезорганизацией и диссоциацией. Макфи (Macfie *et al*, 2001, стр. 49, цит. по Howe, 2005, стр. 58) указывает, что «дети, подвергшиеся жестокому обращению, вероятнее всего, сформировали дезорганизованную привязанность к опекунам в младенчестве. Для них характерно девиантное саморазвитие, которое приводит к несвязности представления о себе и постепенной диссоциации личности». Хау (Howe, 2005, стр. 58) выделяет три основные категории поведенческих симптомов диссоциации.

- *Амнезия*: человек выполняет какие-то действия, но не запоминает их.
- *Абсорбция*: человек погружается в деятельность до такой степени, что перестает осознавать свое окружение, и со стороны кажется, что он вошел в трансоподобное состояние.
- *Деперсонализация*: человек переживает события, в том числе действительно происходящие с ним (например, физическое или сексуальное насилие), как если бы они происходили с кем-то другим; ощущает, как будто отрывается от своего тела и чувств, и представляет себя эмоционально не вовлеченным наблюдателем.

Как пишет Хау, «физические ощущения, чувства и мысли, вызывающие беспокойство, отвергаются и выводятся за пределы сознания». Маленькие дети, пережившие жестокое обращение, отгораживаются от своих ощущений, а затем вытесняют из памяти воспоминания о них, как если бы эти физические и психологические события никогда не происходили на самом деле.

Пережитый страх и отсутствие комфорта зачастую искажают представление детей о собственном теле. Проблемы с туалетом вполне ожидаемы и характерны для этой возрастной группы, однако в исключительных случаях у детей могут встречаться и такие экстремальные последствия нарушенных отношений со своим телом, как членовредительство: они могут царапать себе руки, ноги или другие чувствительные части своего тела (Schofield *et al*, 2000; см. также главу 11 о проблемах поведения). Как и у детей старшего возраста, это поведение может приобретать характер аддикции, так как помогает детям отвлечься от своих страхов и социального давления, ощутив, что они способны контролировать хотя бы свою боль и свое тело.

В тестах на завершение сюжета дезорганизованные дошкольники могут проявлять полную беспомощность и неспособность задействовать воображение или избегать рассказа о предложенной стрессовой ситуации. Этим они повторяют свои диссоциативные реакции в ответ на собственный стресс и переживания. Если же дети всё-таки продолжают рассказ, то выясняется, что себя они видят беспомощными, а опекунов беспомощными или пугающими, переживающими тревогу и страх в ситуациях, которые не могут быть разрешены. Например, история о разлуке может выйти из-под контроля: опекуны и дети умирают при драматических обстоятельствах или оказываются вовлечены в бесконечный и беспричинный конфликт. Отсутствие счастливой концовки часто усугубляется общей непоследовательностью: взрослые падают замертво, но затем снова встают на ноги и начинают причинять боль друг другу или ребенку, а история о случайно пролитом ребенком чае заканчивается наказанием, взрывами и смертью. Методика завершения сюжета позволяет выявить подобные пугающие представления даже у детей, которые не выражают их другими способами.

Устройство в новую семью в раннем детстве (от 18 месяцев до 4 лет)

Дети, подвергшиеся жестокому обращению, очень часто попадают под опеку или усыновляются в возрасте от 18 месяцев до пяти лет. Это критически важный этап развития, поскольку приемная семья должна стать для ребенка источником безопасности и устойчивости до того, как дети столкнутся с разлукой, а также трудностями в учебе и общении со сверстниками. Рассмотрим пример того, как опекуны способны помочь в этом развитии даже очень беспокойному ребенку.

Четырехлетний Питер подвергся сексуальному насилию со стороны нескольких партнеров матери. Он также устроил несколько пожаров в доме, пока его мать находилась под действием наркотиков или пыталась купить их, оставив его дома с младшей сестрой. Диагностика, проведенная при разработке плана семейного устройства, показала, что у ребенка не сохранилось воспоминаний ни о сексуальном насилии, ни о пожарах. Определить, куда в его сознании делись эти переживания, было невозможно. Столь же трудно было предсказать, как они или вероятная диссоциативная реакция на них могут повлиять на него в новой приемной семье, куда его планировалось устроить вместе с сестрой. Социальные работники и другие специалисты поначалу отнеслись к перспективам ребенка скептически, поскольку у Питера был ряд других постоянных проблем, таких как недержание мочи и кала, а также кратковременные диссоциативные состояния. Тем не менее, благодаря терпению и любви приемных родителей, сопровождению со стороны сотрудников опеки и понимающим учителям Питеру удалось добиться значительного прогресса в развитии.

Опекуны и усыновители, принимающие в семью такого маленького ребенка, как Питер, обычно готовы заботиться о детях, подвергшихся жестокому обращению, и, возможно, имеют опыт работы с проблемными детьми. Тем не менее, приемный ребенок всё равно может продемонстрировать

самые разнообразные формы поведения — как ожидаемые, так и совершенно неожиданные. Одна приемная мать рассказала, что ее трехлетний ребенок с самого начала часами плакал, сопротивлялся прикосновениям, кричал, когда его пытались искупать, и даже попытался напасть на младшего ребенка в семье. Его карательное и контролирующее поведение усугублялось паникой по поводу разлуки с неблагополучной матерью. В другом примере приемная трехлетняя девочка вела себя хорошо и тихо, но казалась послушной и безэмоциональной куклой, и ее родителям приходилось почти столь же трудно. В обоих случаях детей объединяла история пренебрежения, страха, сексуального и физического насилия в прежней семье. Стратегии, разработанные каждым из них (как и реакция на новую семью), выражались очень по-разному, но были нацелены на контроль и удержание опекунов на расстоянии.

В первые дни и недели ребенок может демонстрировать разную готовность пойти на физическое и эмоциональное сближение: иногда первый шаг быстрее делают более агрессивные дети, а иногда быстрее «оттаивает» более замкнутый и заторможенный ребенок. Тем не менее, и тем, и другим необходимо терпеливое и чуткое внимание родителей, которые смогут им расслабиться и принять заботу. Вот одна из таких ситуаций в рассказе опекуна:

Уильям был очень замкнутым четырехлетним мальчиком. Он сопротивлялся физическому контакту со мной и спал, накрыв лицо одеялом и плотно подоткнув его под себя. Я начала с того, что положила в изголовье кровати мягкую игрушку Барни и начала целовать ее на ночь, когда желала спокойной ночи Уильяму. Уильям постепенно придвигал Барни ближе к себе, однако только через два месяца попросил меня поцеловать на ночь и его тоже.

Дети часто проявляют положительное или отрицательное отношение к различным предметам или людям, игрушкам или домашним животным. Здесь следует выделять как более конструктивные, так и более деструктивные стремления. Вполне может случиться, что ребенок, который очень деструктив-

но обращается с мебелью, будет крайне нежным с младенцами или полюбит кормить кошку, а ребенок, которому нельзя доверять присмотр за маленькими детьми, может с удовольствием помогать аккуратно шкурить старый деревянный стол. Дети, которые не умеют справляться с тесным межличностным контактом, могут рисовать или играть в конструктор в непосредственной близости от других или даже с удовольствием помогать опекуну готовить, если он не будет стоять слишком близко, пока дети месят тесто для пирога. Поначалу может показаться, что у ребенка вообще нет сильных сторон, однако на самом деле родители способны конструировать ситуации, которые помогут ребенку почувствовать себя более ценным и причастным к жизни семьи, получить удовольствие и стать более компетентным даже при наличии поведенческих проблем. Всё это следует сопровождать постоянной физической и эмоциональной доступностью и установлением безопасных границ.

В этом возрасте необходимо в первую очередь сфокусироваться на том, чтобы помочь детям разобраться в своих чувствах и поведении, а также в чувствах и поведении других людей. Эту задачу нельзя оставлять на волю случая или пускать на самотек, над ней нужно постоянно работать, вплетая нужные активности в повседневную жизнь семьи: проговаривать случаи, произошедшие с участием ребенка или других людей в семье или в детском саду, читать детские рассказы, смотреть телепрограммы или видео, учащие называть и описывать свои чувства, поощрять внимание ребенка к собственному и чужому сознанию, объяснять взлеты и падения в отношениях и рассказывать, что смешанные эмоции существуют и это совершенно нормально (см. также главу 7).

Однако даже в условиях такой заботы беспокойные и тревожные, но контролируемые маленькие дети почти наверняка продолжают вести себя так, что будут действовать на нервы новых опекунов. Эти дети всю жизнь учились контролировать и отслеживать происходящее вокруг, поэтому с самого начала будут выискивать у опекуна слабые места. Приведем пример: трехлетний ребенок, недавно устроенный в новую семью, осознает, что родители очень ценят, когда дети доедают всю еду на тарелке и хорошо ведут себя за

столом. Решив покапризничать, он сбрасывает тарелку с едой на пол и начинает презрительно смеяться, когда его приемный отец начинает протестовать. В этот момент отцу трудно принять, что такое поведение на самом деле вызвано опытом, пережитым в раннем детстве, ведь на первый взгляд кажется, что ребенок просто бросает вызов всему, что отец ценит и пытается сделать для приемного сына, заставляет его чувствовать себя плохим отцом, демонстрирует отсутствие уважения и любви к новой семье.

Такие моменты очень болезненны для отца и всей семьи. Чтобы разрешить ситуацию мирно и без ответных мер (которые ожидает и пытается спровоцировать ребенок), взрослому требуется высокая степень сочувствия к ребенку и уверенности в себе как родителя, а также понимание того, чем обусловлено подобное поведение. В случае со сброшенной на пол тарелкой родитель должен *сохранить контроль над ситуацией, проявить беспокойство*, а также *возложить некоторую долю ответственности* на ребенка. Параллельно ребенку также нужно просигнализировать, что родители *понимают, почему он ведет себя именно так* (он попал в новую семью, он злится и очень импульсивен), но что он при этом — нормальный трехлетний ребенок, который просто испытывает определенные трудности, и что всем нужно приложить совместные усилия, чтобы помочь ему освоиться и выразить свои чувства другими способами. Родителям необходимо дать реалистичную оценку ситуации, четко выразить свою позицию и описать чувства всех сторон, не игнорируя произошедшее, но и не превращая его в катастрофу («Другие дети так никогда не делают, ты такой непослушный мальчик!»). Снизить накал страстей — единственный способ уменьшить беспокойство ребенка и родителей, а также предотвратить взаимное ощущение того, что случилось что-то непоправимое.

На ранних этапах устройства в семью (а иногда и в последующие месяцы) опекунам и усыновителям нужно внимательно наблюдать за моделями поведения ребенка, чтобы разобраться в его зачастую сбивчивых и тревожных мыслях и чувствах, а затем спланировать конструктивную и чуткую ответную реакцию. Для этого родителям наверняка потребуется поговорить с кровными родственниками, обратиться к социальным работникам и дру-

гим специалистам. Полезным может оказаться и приведенное в нашей книге описание возможных стратегий дезорганизованных детей, которое объяснит многое из того, что кажется иррациональным, и убедит приемных родителей в том, что ребенок ведет себя так не из-за них. Тем не менее, не следует думать, что достаточно лишь однажды определить поведенческий паттерн, чтобы затем предсказывать все дальнейшие действия ребенка: оказать ему действенную помощь и поддержку можно только в том случае, если родители постоянно проявляют чуткость и относятся к *каждому ребенку как к уникальной личности*. Работники социальных служб и других органов опеки и попечительства должны предоставить родителям свое экспертное знание и стать для них источником эмоциональной поддержки, чтобы родители смогли пережить этот нелегкий период вместе с ребенком.

Среднее детство (5–10 лет)

В этом возрасте дезорганизованные и контролируемые дети могут ощущать нарастающую тревогу, сталкиваясь с новыми вызовами в учебе и общении. Наряду с этим они вырабатывают все более изощренные способы обмана и контроля, позволяющие справляться с происходящим. Так как дети всё еще плохо контролируют свои импульсы и не умеют откладывать удовлетворение на потом, малейший триггер может спровоцировать у них крайнюю реакцию. В рисунках и рассказах дети этого возраста обычно изображают себя жертвами, а опекунов — вызывающими страх людьми, однако переход от роли жертвы к роли преследователя или спасателя, происходящий в их биологической семье, по-прежнему указывает на непоследовательность самооценки в отношениях, которая тоже пугает ребенка — от этого чувства страха он все время защищается и подавляет его. Еще одним неразрешимым противоречием во внутренних рабочих моделях становятся те моменты, когда родители всё-таки проявляют к ребенку любовь и заботу, что еще больше сбивает его с толку.

Начавшаяся в раннем детстве *смена ролей* и вызванные ей агрессия, забота или манипулятивное поведение дезорганизованных детей, подвергшихся жестокому обращению, к среднему детству могут развиваться до такой степени, что биологические родители начнут ощущать непрерывно растущую злость, отчуждение, беспомощность и отчаяние. Всё это ещё сильнее повышает вероятность того, что дети будут отвергнуты и испытают эмоциональное, если не физическое, насилие. Родители начинают считать, что дети «отбились от рук», они неблагодарны, расстраивают взрослых, позорят семью и стали настолько «плохими», что больше не заслуживают любви и заботы. При этом биологические и приемные родители могут очень бояться причинить ребенку вред, совершенно не умея заботиться о ребенке и защищать его. Они даже могут обвинять детей с подобными трудностями во всех бедах, особенно если на их поведение начинают жаловаться другие взрослые или дети становятся объектом внимания со стороны органов опеки и попечительства.

Школьная среда требует навыков и ресурсов, которых нет у большинства дезорганизованных детей, подвергшихся жестокому обращению. Они, вероятно, будут хуже успевать в школе, хотя, как показывает исследование оценок дезорганизованных детей по математике, основной причиной неуспеваемости является неуверенность детей в себе (Jacobsen *et al*, 1994, цит. по Lyons-Ruth and Jacobvitz, 1999). Дети с ненадежной привязанностью в целом более склонны опускать руки, когда у них не получается справиться с какой-то задачей, однако подвергшиеся жестокому обращению дети видят в этой ситуации огромную угрозу для своей самооценки, поэтому могут отреагировать вспышкой агрессии или, наоборот, продемонстрировать сильную диссоциативную реакцию, например впасть в трансподобное состояние.

Прежде чем переступить порог школы, дети должны сформировать основы самоуважения и компетентности, чтобы уметь управлять своими чувствами, договариваться со сверстниками, играть в игры, не драться за место в очереди в столовую, не перебивать учителя и сосредотачиваться на задании. Они должны и дальше применять социальные правила, усвоенные в дошкольном возрасте, одновременно изучая правила новой среды. В отсутствие этих навыков и знаний дезорганизованные и контролирующие дети могут запаниковать и прибегнуть к привычным стратегиям контроля и агрессии по мере роста тревоги. Им также не хватает умения вставать на место других людей, которое, как упоминалось выше, должно было, но скорее всего не успело развиться в дошкольном возрасте. Простые социальные и этические правила (уступать друг другу, помогать детям, попавшим в затруднительное положение, убирать за собой) достаточно просто «выучить», однако для их осознанного применения ребенок должен понимать, что думают и чувствуют окружающие. Ребенок также должен уметь остановиться и обдумать ситуацию, чтобы в определенный момент отдать предпочтение коллективным целям, а не действовать импульсивно-эгоистично, однако низкая самооценка и повышенная тревожность обычно препятствуют развитию и этого навыка.

Школа — это среда, которая поощряет детей проявлять определенную настойчивость и оставляет некие возможности выбора, однако в общем

случае требует от ребенка уступить контроль педагогам и воспитателям. Для этого нужен определенный уровень доверия, что может представлять еще одну трудность для детей, которые раньше были вынуждены полагаться только на себя и считают, что жизнь опасна и несправедлива. Реакция на школьную среду с ее высокими (и недостижимыми для таких детей) требованиями к успеваемости, общительности и контролируемости эмоций может быть разной: подавленный и послушный ребенок отреагирует беспомощным молчанием и равнодушием, кто-то будет вести себя более спокойно и попытается контролировать ситуацию, а кто-то начнет демонстрировать бурные вспышки эмоций. Ребенок вряд ли сможет сохранять тишину в классе или уважать желания других детей на игровой площадке.

Если же детям удастся с помощью учителя или классного руководителя привыкнуть к какому-то распорядку дня, то любое изменение может показаться им катастрофическим.

Шестилетний Двэйн вырос в неуравновешенной и равнодушной семье, где подвергался физическому и эмоциональному насилию. Он жил в очень неблагополучном районе и посещал местную школу, где проблемы с поведением были довольно распространенными, поэтому педагоги выработали хорошие стратегии поддержки учеников. Тем не менее, Двэйн был совершенно не способен соответствовать стандартным ожиданиям от учеников: спокойно сидеть, ждать урока, работать с учебниками, играть со сверстниками и признавать авторитет учителя. В первый год обучения его несколько раз пытались отчислить из школы, а он всё глубже погружался в бесконечный цикл зависимости и крайней агрессии. Ему не удавалось получать удовольствие от игры или общения со сверстниками, а его единственным утешением было сесть к учителю на колени, когда он читал сказки детям. Любой, даже малейший спор вызывал у него неистовую ярость и истерику; Двэйн нападал не только на детей, но и на сотрудников школы, нанося им серьезные травмы: например, однажды ударил учителя стулом и бросил игрушку прямо в глаз другому ребенку. Однако наиболее невыносимым для Двэйна было любое изменение привычной обстановки (предложение выйти

всем классом на прогулку в парк) и окружения (когда учителя заменял его коллега): такие ситуации провоцировали у него панику и агрессию.

Это тяжелая, но вполне обычная история для детей, которые постоянно испытывали неконтролируемую тревогу в ранние годы и были совершенно не готовы к школьному обучению. Многие дезорганизованные и подвергшиеся жестокому обращению дети не попадают в поле зрения служб опеки в дошкольные годы. Они целыми днями сидят дома, бегая по гостиной или сидя в своей комнате. Родители считают, что такие дети слишком неконтролируемы и могут опозорить их, поэтому не берут их с собой в магазин или на прогулку, и весь их мир оказывается ограничен замкнутой домашней средой, в которой они не могут развивать самооценку, чувство собственного достоинства и самоэффективности. Диагностика состояния здоровья или социальных навыков у таких детей часто показывает, что их поведение — это просто крайняя форма обычных дошкольных истерик, однако при поступлении в школу обнаруживается, что эти дети не только серьезно отстают в развитии, но и совершенно не могут контролировать себя и неспособны адаптировать свое поведение к новой среде.

Разрыв в развитии между ними и их сверстниками часто огромен, хотя в некоторых очень неблагополучных районах доля таких детей в классе может быть достаточно большой. Постоянно грустящие, замкнутые, беспомощные и отчаявшиеся дезорганизованные дети вызывают меньше хлопот, но разрыв между ними и большинством их сверстников будет столь же значительным, так как они тоже неспособны концентрироваться, учиться, исследовать мир и получать удовольствие от того, что предлагает школа.

Когда дети с надежной привязанностью приходят в школу, их идентичность и общая самооценка начинает развиваться в положительном направлении. Тем не менее, в первом классе все дети в той или иной мере осознают, какими их видят другие и какие ярлыки или ценности им приписывают. Дезорганизованным детям будет трудно смириться с ярлыком «трудный», «непослушный» и «глупый» (или даже что-то более негативное),

который им часто навешивают. Им больно осознавать свою «плохость» и никчемность, однако они могут скрывать эту тревогу за хвастливым и высокомерным видом, утверждать, что они лучшие во всем, и угрожать любому, кто усомнится в их способностях в футболе, математике или заведении друзей. Такие дети осознали важность конкуренции со своими сверстниками, но не могут реалистично оценить свои способности и смириться с тем, что они не лучшие, поскольку это автоматически означает отвержение окружающих или необходимость подчиниться лидерам.

Поддерживать миф о своих лидерских качествах и высоких способностях очень непросто, так как правда в какой-то момент неизбежно выяснится, когда на уроке физкультуры все начнут играть в футбол или когда станут известны результаты теста по математике. При рассмотрении избегающих стратегий поведения мы уже говорили, что хвастовство не нравится никому, поэтому у членов семьи, других детей и даже учителей возникает соблазн вызвать ребенка на разговор и указать ему не только на их плохую успеваемость, но и абсурдность прежних заявлений. На неспособность добиться результата накладывается ярлык «непослушный», что в результате заставляет ребенка считать себя абсолютным неудачником. Единственным выходом из ситуации становится дальнейшее отрицание этой болезненной реальности, и дети начинают фантазировать о том, кем они являются и хотят быть, а также воображать себя «особенными» — хотя бы в части агрессивности и возмутительности своего поведения. Таким образом, контраст между реальностью и представлением о себе, которое такие дети стремятся создавать у других, может привести к агрессии, что роднит их поведение с моделью избегающей привязанности. Как и дети с избегающим поведением, дезорганизованные дети менее компетентны в играх, а также хуже умеют разрешать конфликты, однако поведение дезорганизованных детей чаще принимает крайние формы и становится пугающим для других.

Формирование цельного самосознания становится невозможным, и по мере ухудшения своего состояния дезорганизованные и подвергшиеся жестокому обращению дети могут начать терять связь с реальностью.

Шестилетний Джонатан испытал в кровной семье пренебрежение, эмоциональное и сексуальное насилие. Он отказывался надевать подходящую одежду, перестал говорить и стал издавать только животные звуки.

Десятилетняя Антуанетта, тоже в прошлом подвергавшаяся сексуальному и физическому насилию, страдала от недержания мочи и кала. С какого-то момента она перестала понимать, кто она, и начала копировать чужие личности, отрицая свое имя, засовывая в зубы скрепку, как будто это брекет, и заявляя, что ей не видно доску без очков — то есть в стремлении стать похожей на других детей в классе.

Случай Джонатана — это не просто регресс, а случай Антуанетты — не просто притворство; такое поведение говорит нам о более глубоком, экзистенциальном беспокойстве ребенка: какой я человек? Кто я? Существуют ли я на самом деле?

По мере того как дети растут, некоторые их поведенческие стратегии будут усложняться (например, стратегии поиска слабых мест у других детей и взрослых), однако основой для них будут, как и раньше, базовые контролирующие техники смены ролей. Страх, неразрешенная тревога и отсутствие доступа к комфорту и надежной базе у дезорганизованных детей, подвергшихся жестокому обращению, влечет за собой серьезные физические и эмоциональные последствия и может привести к отчаянно-контролирующему поведению: ребенок будет отрицать и атаковать себя (например прибегать к членовредительству), причинять вред более слабым существам (например маленьким детям или домашним животным) или наносить ущерб физическому окружению. В частности, дети могут устраивать погром в своей спальне, особенно если их на длительное время оставляют одних или наказывают, запирая в комнате. При этом они иногда могут делать странные вещи, например поедать обои или грызть деревянный каркас кровати (такое поведение впервые проявляется в дошкольном возрасте). Таким образом, дезорганизованные и контролирующие дети могут отличаться хладнокровной расчетливостью в попытке защитить себя от боли,

но не контролировать себя во время вспышек гнева и тревоги, что может привести к более пагубному и даже опасному поведению. Пережитые в детстве чувства обиды и потери при этом остаются неразрешенными.

Наряду с трудностями, связанными с контролем, самооценкой и социальными отношениями, у травмированных дезорганизованных детей нарушено отношение к собственному телу: они могут страдать недержанием мочи и кала, вымазываться едой и красть ее, есть из мусорного ведра и так далее. Такое поведение может быть как реакцией на конфликт, так и причиной конфликта и низкой самооценки в родной семье, школе и обществе. Каждую из этих проблем можно рассматривать как сигнал о текущем бедственном положении, однако все они уходят корнями в более ранние детские потрясения в контексте плохого и часто пугающего родительского ухода. При неизменности структуры взаимоотношений все описанные трудности могут сохраняться вплоть до подросткового возраста.

Следует подчеркнуть, что не все дезорганизованные или подвергнувшиеся жестокому обращению дети будут демонстрировать такое экстремальное поведение. Тем не менее, так как большинство детей, попадающих под опеку или устраиваемых в семьи, испытали жестокое обращение и пренебрежение, родителям важно знать, как дезорганизованные модели поведения в данном возрасте коррелируют с жестоким обращением и какие проблемы могут возникнуть в связи с этим.

Устройство в новую семью в среднем детстве (5–10 лет)

Дети этого возраста, попадающие под опеку впервые или переезжающие в новую приемную семью, уже пережили множество потрясений. Даже если устройство в новую семью было подготовлено (а тем более — если оно не было подготовлено), дети с дезорганизованным или контролирующим паттерном будут сильно переживать разлуку и потерю. Если же дети даже в какой-то мере испытывают облегчение после переезда из биологической семьи и чувствуют себя в большей безопасности, то у них всё равно могут возникнуть опасения по поводу новых родителей.

Пытаясь пережить утрату и слом привычных практик, некоторые дети могут вернуться к крайним формам поведения несмотря на то, что достаточно хорошо освоились во временной приемной семье и хорошо подготовлены к переходу в долгосрочную приемную семью. Повышенная тревожность приведет к усилению защитных стратегий, поэтому проявления замкнутости, диссоциативного и/или контролирующего поведения могут участиться. Те дети, которые думают, что их скоро снова «отдадут» или «заберут», могут попытаться спровоцировать это. Беспорядочные мысли и эмоциональная растерянность ребенка могут проявляться в таких очевидных мелочах, как неспособность определить время суток, вспомнить, что произошло накануне, или выстроить план дел на день. В результате дети могут не осознавать последовательность переездов и перспективу дальнейшего семейного устройства. Путаница может возникнуть и в сознании приемного опекуна или усыновителя, когда он пытается разобраться в неправильном поведении детей и отреагировать на него. Сигналы ребенка «Оставь меня в покое» или «Подойди и приласкай меня» могут вводить в заблуждение, если ребенок сразу после этого начинает требовать внимания или, наоборот, яростно противиться физическому контакту.

Однако труднее всего приемным опекунам и усыновителям дается настороженность и подозрительные взгляды детей, вызванные описанным комплексом опасений.

Майкл попал под опеку в возрасте семи лет. Он часто фиксировал взгляд на лице своей приемной матери, и, казалось, постоянно относил ее мимику на свой счет, считая, что она расстроена им или злится на него, даже когда она просто мыла посуду. Она всегда сохраняла терпение и продолжала демонстрировать доступность и заботу, однако даже после нескольких лет жизни с Майклом продолжала чувствовать, что нужно тщательно выбирать момент, прежде чем приближаться к нему. Лишь заподозрив, что мать настроена враждебно, Майкл мог непредсказуемо отстраниться или даже наброситься на нее.

Другая приемная мать рассказывала, как взятая из интерната девятилетняя девочка сразу назвала ее «обманщицей», когда мать попыталась предложить заботу и ласку. Как пишет Криттенден (Crittenden, 1995, стр. 401, цитируется в главе 1), дети воспринимают родительскую заботу как «обман», когда не готовы идти на риск и поверить, что новые опекуны будут отличаться от прежних. Это демонстрирует, насколько сложно изменить внутреннюю рабочую модель ребенка. В описанном выше случае большим подспорьем для приемной матери стало то, что временная приемная семья помогла девочке стать более общительной, и та смогла открыто выразить свои опасения и отсутствие доверия словами, поэтому они смогли вместе проговорить и разрешить эту проблему.

Не приобретенное вовремя умение ставить себя на место другого человека создает препятствия для развития отношений, и опекунам и усыновителям потребуется провести серьезную работу, чтобы вернуть ребенка к той стадии развития и дать ему какие-то базовые навыки.

Клодетта пережила пренебрежительное отношение кровных родителей в ранние годы, но к десяти годам освоилась в школе и хорошо справлялась с учебой. Ее приемная мать обнаружила, что девочка почти ни с кем не дружит и, кажется, испытывает трудности с пониманием точек зрения других детей. Слушая детские рассказы, Клодетта не могла понять чувства героев и предсказать, что может случиться дальше. Осознав это, мать начала подбирать соответствующие истории и регулярно проговаривать с девочкой повседневные происшествия, чтобы научить учитывать чувства и настроения окружающих.

В подобных ситуациях опекуны и усыновители (при поддержке социальных работников) должны определить, в чем заключаются трудности в развитии, а затем выработать стратегии их преодоления, которые эмоционально и хронологически соответствуют возрасту ребенка. Простая констатация того факта, что ребенок испытывает трудности во взаимоотношениях со сверстниками, не поможет — необходимо предпринять определенные действия, чтобы устранить все аспекты этой трудности.

Как и в случае с дезорганизованными дошкольниками, найти сильные стороны у дезорганизованных детей старшего возраста может сначала показаться непросто. Тем не менее, какими бы сильными ни были поведенческие проблемы ребенка, родителю очень важно понять, как помочь ребенку почувствовать себя более значимым и более компетентным. В качестве отправной точки следует создать для ребенка четкую структуру и обеспечить последовательность в отношениях, чтобы убедить их в том, что новая среда безопасна. Такая структура откроет пережившим жестокое обращение детям возможность получать удовольствие от самых простых действий, когда им захочется быть рядом с опекунами: например, помогать родителям в саду или плавать вместе с ними в бассейне.

Это даст выход для детской энергии, а также сформирует общий семейный опыт, который можно будет осмыслить и запечатлеть на фотографиях (Beek and Schofield, 2004a). Конечно, не все дети позволят себе получать удовольствие от таких мероприятий, а некоторым для формирования какого-либо из этих особых ощущений близости потребуются месяцы, если не годы. Более того, некоторые дети могут вообще никогда не пойти на такое взаимодействие, однако ценность будет иметь даже самый незначительный эпизод единения, когда ребенок на время оставляет стремление дистанцироваться и тотально контролировать окружающих: совместный просмотр смешных мультфильмов, проявившееся во взгляде беспокойство за другого малыша или желание сделать и подарить папе открытку ко Дню отца.

Даже настороженное наблюдение ребенка за опекунами иногда может приобрести положительное развитие.

Приемная мать долгое время не могла сладить с крайне настороженным, тревожным и агрессивно-презрительным поведением десятилетнего сына Кита, однако потом с удивлением поняла, что ему очень нравится выбирать и покупать матери подарки к дню рождения или в качестве извинения за вспышку гнева. Он знал, что мать любит плюшевых мишек, и однажды купил ей на карманные деньги брошь с клетчатым плюшевым мишкой.

Этот неожиданный сильный поступок очень непростого ребенка мог преследовать самые разные цели: угодить матери, разжалобить ее, сделать так, чтобы она не возвращала его обратно в интернат, или даже манипулировать ей и контролировать ее. Тем не менее, такого жеста было достаточно, чтобы она почувствовала, что Кит хотя бы в какой-то мере хотел доставить ей удовольствие и знал, как это сделать. Подарок сразу сделал Кита более «нормальным» в глазах матери с учетом того, что у него были очень серьезные проблемы с поведением, из-за которых его было трудно принять и полюбить: он постоянно страдал от недержания кала, оскорблял родителей и даже однажды «случайно» убил домашнего кролика.

Основная задача опекунов таких детей заключается в том, чтобы способствовать их движению к надежным моделям привязанности через более организованные ненадежные, но менее деструктивные защитные стратегии и дать им возможность ценить и принимать то, что у них есть родители. В результате более закрытые дети будут, как и раньше, справляться с трудными чувствами путем отрицания и замыкания в себе, но начнут принимать некоторую степень близости и заботы, если участие родителей будет не слишком навязчивым или эмоционально нагруженным. Если дети приняли на себя компульсивную роль опекуна, то будут и дальше заваривать чай для родителей (что можно рассматривать положительно), но теперь будут позволять родителям делать то же самое для них. Выражение чувств и манипулирование ими также может продолжиться, однако ребенок может научиться называть свои чувства и спокойно проговаривать их с опекунами, а не выражать их через гнев или членовредительство. Усилия родителей должны быть очень активными, целенаправленными и сфокусированными на том, чтобы привить детям более последовательный и менее контролирующий образ мышления и поведения. Управлять всеми аспектами, в которых детям потребуется помощь и поддержка, внутри семьи, в школе, в кругу сверстников и других людей непросто и требует значительных усилий, подкрепленных личными и профессиональными ресурсами.

Не следует забывать, что опекуны и усыновители сами привносят в отношения с ребенком собственные стратегии реагирования на стресс: на-

пример, отключать свои эмоции и сосредотачиваться на практической заботе, проявлять эмоции и ожидать эмоциональной реакции от ребенка или даже уходить, если ощущаешь беспомощность. Это справедливо для всех опекунов, однако дезориентированные дети, которые раньше вынужденно подстраивались под сбивчивую и пугающую родительскую заботу, могут вызывать у опекунов сильные и неоднозначные чувства. Например, опекун может попасть в цикл «жертва-преследователь-спаситель» и тоже начать чередовать эти роли, пытаясь позаботиться о ребенке, который затем вербально или физически нападает на них. Иногда родителям начинает казаться, что они перестали узнавать в малыше того ребенка, которого они взяли в семью; чувства искренней заботы, сочувствия, надежды и любви к ребенку смешиваются с гневом, разочарованием и беспомощностью.

Подобно тому, как наличие нескольких моделей начинает пугать и дезориентировать ребенка, опекуны также могут быть глубоко обеспокоены изменчивыми чувствами и потерей уверенности в себе. Им нужна поддержка понимающего человека, который поможет распознать эти чувства, отделить собственные стратегии от стратегий ребенка и предложить способ снизить уровень тревоги, чтобы родители и дальше оставались доступными, чуткими и отзывчивыми для ребенка. Важно отмечать даже самые маленькие признаки прогресса у ребенка, что может быть трудно без посторонней помощи.

Подростковый возраст (11–18 лет)

В подростковом возрасте у дезорганизованных и контролирующих детей плохо получается осмыслить и регулировать свои чувства и поведение в ситуациях высокой тревожности с учетом повышенных требований к их социальной компетентности и самостоятельности, которые предъявляет общество. Для успешного взросления, обучения в школе, а затем — для успешного начала карьерного пути и взрослой жизни им потребуются не только эти базовые навыки, но и некоторые дополнительные способности, позволяющие принять радикальные изменения тела, управлять близкими и сексуальными отношениями, а также подготовиться к роли родителя. Изменение тела в подростковом возрасте должно сопровождаться развитием мышления, однако у дезорганизованных подростков мышление часто ограничено механическими, однообразными и контрпродуктивными защитными поведенческими паттернами, которые не приобретают соответствующую задачам подросткового возраста гибкость и осознанность, а по мере появления новых источников тревоги даже могут становиться все более жесткими — подавленными или расторможенными, безнадежными или контролирующими. Так, некоторые подростки могут успешно преодолеть трудности в принятии похвалы или решении новых ситуаций, но для некоторых эти трудности, наоборот, со временем только усилятся.

Как мы уже неоднократно упоминали в этой главе, защитные и контролирующие стратегии появляются в дошкольном возрасте. Если качество родительской заботы остается неизменным, то эти стратегии глубоко укореняются и начинают причинять все большее беспокойство самому подростку и другим людям. Жизненный опыт ребенка, который в подростковом возрасте всё ещё живет с неразрешенными, беспомощными или враждебно настроенными кровными родителями, не способствует повышению самооценки: скорее всего, он уже в течение многих лет постоянно или периодически подвергается пагубному влиянию, отвергается опекунами, переживает вторжения в свое личное пространство, испытывает психологическое замешательство и не может разобраться в эмоциях. Кроме того, история таких се-

мей вообще крайне нестабильна: браки часто распадаются, а дети вынужденно переезжают с места на место. Если кровная семья дисфункциональна психологически, но стабильна в социальном плане, то подростки и сами могут не понимать, что с ними не так, почему испытывают тревогу и не могут контролировать поведение, хотя их семья считается «нормальной»: такие истории характерны для детей, которые подверглись сексуальному насилию, но не могут разобраться, почему их травмирующий личный опыт столь сильно контрастирует с внешней добропорядочностью семьи. Подростки лучше осознают подобное несоответствие, однако всё равно остаются в недоумении, испытывая чувство вины и стыда.

Если в семье много детей, то младший ребенок может считаться «худшим» из всех, а к старшему ребенку родители часто предъявляют дополнительные требования в части ухода за младшими детьми. Кроме того, опекуны могут постоянно сравнивать ребенка с более привлекательными и простыми в обращении братьями или сестрами, что ведет к еще большему отчуждению и изоляции подростка. Иногда родители делают одного из детей ответственным за все семейные проблемы, даже если его братья и сестры тоже достаточно беспокойны: например, если он рожден от другой матери, имеет другую этническую принадлежность или инвалидность. Очень часто очевидной причины пристрастного отношения к определенному ребенку нет, но родители активно выстраивают эту конструкцию. В результате все остальные члены семьи испытывают большое напряжение, так как понимают, что легко могут стать новым козлом отпущения. Подобная динамика отношений может проявляться в любом возрасте, однако у подростков стресс и отторжение перерастают в антисоциальное поведение, способное привести ребенка к уходу или изгнанию из семьи.

Трудное поведение, с которым учителя и сверстники были готовы мириться в начальной школе, становится менее допустимым в среднем школьном возрасте, поскольку к 11 годам дети приобретают серьезную физическую силу и вербальные способности. Даже если в школе хорошо налажена система менторства, учителя вынуждены уделять всё большее внимание успеваемости. Подростки с контролирующей моделью поведения могут прибегнуть к

запугиванию и травле, образовывая банды и извлекая выгоду из беспокойства других детей, то есть оказаться в роли агрессоров, союзников или жертв, упуская такие продуктивные и просоциальные аспекты подросткового возраста, как большая степень свободы, удовлетворение от академических успехов и взаимно приятное дружеское общение.

Несмотря на то, что проблемные подростки не обладают должной способностью к рефлексии, они могут остро осознавать боль, которую они причиняют окружающим, а также разницу между своей жизнью и жизнью других подростков. Подростки с избегающе-игнорирующей привязанностью будут и дальше преуменьшать наносимый ими вред и пренебрегать своими и чужими чувствами. Сочетание контролирующие-неразрешенного и избегающе-игнорирующего поведения повышает антисоциальность этих подростков и делает их труднодоступными.

Дети из неблагополучных семей, которые плохо успевали в начальной школе, часто имеют репутацию «трудных» подростков, которые дурно влияют на окружающих. Они могут примкнуть к группе сверстников, имеющих схожие трудности, что приводит к проблемам, связанным с курением, наркотиками, алкоголем и детской преступностью. В подростковом возрасте такие дети ищут опору для своего нового, уже почти взрослого «я», разрываясь между страхом новых отношений и желанием вступить в них. Возможностью уйти от болезненных чувств становятся наркотики и алкоголь, поэтому им становится очень трудно противостоять своему стремлению к сомнительным компаниям и занятиям, и уже к 14–15 годам они могут постоянно прогуливать уроки или дойти до исключения из школы. В отсутствие надежной базы в семье повернуть вспять эту нисходящую тенденцию возможно только в том случае, если подростки найдут альтернативную надежную базу и получат профессиональную помощь (Schofield and Brown, 1999).

До сих пор мы концентрировали свое внимание на экстернализирующих и антисоциальных подростковых явлениях, однако не менее важны и проблемы, связанные с интернализацией и проблемами психического здоровья, такими как тревога и депрессия. Вопрос полового созревания имеет особое значение в свете того, что травмированные и подвергшиеся жестокому

обращению подростки по-прежнему тянут за собой целый комплекс проблем в отношениях с собственным телом, сформировавшийся на более ранних стадиях (включая младенчество). Это может проявляться в виде простого беспокойства о том, достаточно ли хорошо их тело и правильно ли оно развивается, и влиять на самооценку: как мальчики, так и девочки очень боятся оказаться «ущербными» и тревожатся из-за своего тела. Подобное беспокойство в определенной степени наблюдается у большинства подростков, однако у этой группы детей оно может спровоцировать гнев, стыд и депрессию или вызвать рефлекс «дерись или беги». Молодым людям в подростковом возрасте трудно оценивать опасность для собственного тела, личности и репутации, а отсутствие поддержки со стороны родителей (то есть, вероятнее всего, игнорирование, гнев и отвержение родной семьи) делает попадающих под опеку подростков крайне уязвимыми для мыслей о самоубийстве, сексуальной активности, повышает риск ранней беременности и злоупотребления наркотиками. Это сложное сочетание слабого психического здоровья и психосоциального риска, а также экстернализирующего и интернализирующего поведения, поскольку жестокие и агрессивные молодые люди с *неразрешенными* травматическими переживаниями могут одновременно быть депрессивными и суицидальными.

Следует понимать, что несмотря на описанные негативные особенности, подростковый возраст может стать важным поворотным моментом в развитии и открывает возможности для позитивных изменений. Если подростку удастся найти для себя надежную опору, например в учебе, хобби, общении с друзьями или романтическими партнерами, то он сможет выстроить свою идентичность и обрести устойчивость, оставив тревоги и переживания в прошлом, а необходимость покинуть родительский дом может вызывать у молодых людей беспокойство или, наоборот, дать чувство свободы. В этот момент подростку следует установить и развить такие отношения, которые позволят отрефлексировать прошлые травмы и неуверенность в себе, обдумать и в какой-то мере разрешить их. Всё это может получиться у него и без посторонней помощи, однако опекуны должны всячески способствовать формированию надежных отношений, которые открывают такое окно возможностей.

В интервью о привязанности для взрослых (Main and Goldwyn, 1984) подростки и взрослые будут отнесены к группе *имеющих характеристику непроработанной травмы* (unresolved, взрослый эквивалент дезорганизованной модели), если они демонстрируют *пробелы в рассуждении или отслеживании хода мысли* при рассказе об утрате близких (часто — фигуры привязанности) или травме (например жестокого обращения). Такой пробел может выражаться в чем-то очень простом: например, подросток может говорить об умершем человеке как о живом или на долгое время замолкнуть в середине предложения, рассказывая о смерти и похоронах или о том, как его наказывали в детстве. В этот момент человек «теряется» в своих мыслях и отвлекается от интервью. Подобные пробелы делают ответы на вопросы бессвязными и отражают неспособность человека оплакать утрату или проработать травму. Описанные проявления могут показаться незначительными, однако исследования подтверждают, что они указывают на важный аспект психического состояния человека. Например, если по результатам интервью с беременной матерью у нее обнаруживаются признаки непроработанной травмы, то это повышает вероятность выявления у ребенка дезорганизованной модели поведения в возрасте 12 месяцев (Fonagy *et al*, 1991). Как и в случае с детьми, подросткам и взрослым с признаками непроработанной травмы также присваивается вторичная классификация, наилучшим образом отражающая их модель поведения: надежно-автономная, ненадежно-озабоченная или ненадежно-избегающая. Такая двойная классификация, в частности, позволяет понять различия между дезорганизованными подростками с непроработанной травмой, которые обесценивают чувства и отношения, и двойственными подростками с непроработанной травмой, которые озабочены отношениями и испытывают гнев (Schofield *et al*, 2000; Beek and Schofield, 2004a).

Устройство в новую семью в подростковом возрасте (11–18 лет)

Контролирующие подростки с непроработанной травмой, попадающие в новую приемную семью, неизбежно будут иметь очень разный опыт се-

мейной заботы и взаимодействия с системой опеки. Некоторые из них устраиваются в семью впервые, другие стали свидетелями неоднократной смены временных приемных семей, а третьи долгое время прожили в семье, которая распалась к их подростковому возрасту. Время работает против них, ведь на исправление ранее нанесенного ущерба и подготовку к стабильной взрослой жизни его почти не осталось, поэтому родителям следует делать акцент на как можно более целенаправленном воспитании и поддержке детей в теплой семейной атмосфере, которая обеспечивает надежную базу и формирует чувство сопричастности. Подростковый возраст открывает окно возможностей, но и сопряжен с трудностями.

При позднем устройстве в приемную семью у опекунов часто возникает ощущение, что это последняя возможность сделать все правильно. Это создает дополнительное давление, но и открывает реальную возможность вместе с подростком сосредоточиться на том, что ему нужно и чего реально достичь. Сделать это непросто, но такой подход явно предпочтительнее альтернативной точки зрения о том, что 14–15-летним детям уже осталось совсем чуть-чуть до «самостоятельной жизни», поэтому они устраиваются в семью лишь временно. Исследования показывают, что подросткам под силу изменить свою жизнь даже в более поздние подростковые годы, если новая семья поможет им разобраться в прошлом, даст надежду, окажет помощь и поддержку во взрослой жизни (Schofield, 2003; Beek and Schofield, 2004a).

Мелани сейчас 25, а в описываемую приемную семью она попала в 15 лет. В течение первых восьми лет своей жизни она испытала пренебрежение, физическое и сексуальное насилие, затем ее устроили в семью, где ее эмоционально игнорировали и отвергали. В тот момент она была на грани исключения из школы. Новые приемные родители, с которыми она прожила три года, очень помогли ей, в первую очередь с образованием и самооценкой. Мелани удалось успешно устроить жизнь, сейчас она замужем и воспитывает ребенка, но до сих пор считает своих опекунов родными. Она говорит: «Они дали мне ту жизнь, которая у меня есть сейчас».

Опекунам необходимо признать поведенческие трудности подростка, выраженные в развившихся ранее тревожных симптомах, а также все его сильные стороны. Наличие дезорганизованной привязанности и вероятный опыт жестокого обращения требует тщательного подбора приемной семьи, хотя при устройстве детей старшего возраста выбор у органов опеки и попечительства зачастую невелик из-за небольшого количества подготовленных опекунов. С четырех- или восьмилетним ребенком, демонстрирующим плохо контролируемое поведение, могут работать самые разные семьи, однако подростку с наркотической зависимостью, повышенной сексуальной активностью или агрессией и склонностью к членовредительству потребуются особые условия, помощь и поддержка. Кроме того, его не следует устраивать в семью с маленькими детьми, а также в семьи, не подготовленные к особым нуждам подростка.

Контролирующие подростки с непроработанной травмой нуждаются в такой же надежной базе (то есть доступности, чуткости, принятии, сотрудничестве и чувстве принадлежности к семье), как дети младшего возраста, наряду с другими потребностями, свойственными подросткам с более организованными моделями поведения. Таким образом, родительская забота должна, с одной стороны, учитывать контролирующее поведение подростка, а, с другой стороны, исходить из того, что большинство аспектов взаимодействия в семье, школе и группе сверстников будут казаться ему трудными и вызывающими беспокойство.

Карательные и агрессивные стратегии смены ролей основаны на страхе близости, поэтому детям нужно помочь увидеть в приемном родителе безопасного человека, который будет доступен для них и сможет воспринять их страхи, потребности и тревоги. Не все подростки будут подвергать воспитателей экстремальным испытаниям, однако большинство будет в какой-то степени тестировать границы дозволенного: например, приходить домой поздно или проверять, приведет ли кража вещей из дома к каким-то последствиям. Как и в случае с детьми младшего возраста, подростки точно так же боятся, что их неожиданно «заберут» из семьи или «отдадут» в другую семью, поэтому прилагают все усилия к тому, чтобы это произошло предсказуемым образом.

По мере того как подростки изо всех сил пытаются справиться либо с расторможенной агрессией, либо с подавленным отстранением, у них могут возникнуть серьезные проблемы с психическим здоровьем. При этом некоторые молодые люди начинают чередовать поиск и избегание близости в отношениях — поведение, сходное с поведением тревожных дезорганизованных младенцев в «странной ситуации».

Большинство подростков, попадающих в новую семью, будет поддерживать определенный контакт с биологической семьей (за исключением тех детей, от которых отказались предыдущие усыновители). Общение с кровными родителями может как обеспечивать поддержку, так и усиливать психологические деформации, ставшие причиной многих проблем (Beek and Schofield, 2004b).

Одна из задач новой семьи будет заключаться в том, чтобы помочь подростку сформировать сбалансированное, но реалистичное представление о родной семье и своих чувствах к ней. (См. также главу 10 о принадлежности к семье и главу 14 о контактах с биологической семьей.)

Взрослая жизнь

Для взрослых с непроработанной травмой существует целый ряд психосоциальных рисков. В исследовании Питера Фонаги (Fonagy *et al*, 1996) к группе демонстрирующих признаки непроработанной травмы были отнесены 76% испытуемых, страдающих психиатрическими заболеваниями, и всего 7% испытуемых из контрольной группы. Эта статистика не говорит нам о том, какая доля переживших травму взрослых будет иметь проблемы с психикой, однако позволяет предположить, что такие взрослые подвержены большему риску подобных расстройств. Риск вовлечения в криминальную деятельность и совершения насильственных преступлений особенно велик у тех молодых людей, которые имеют непроработанную травму или не нашедшую разрешения скорбь и при этом демонстрируют избегающий паттерн, т.е. отрицают наличие проблем с привязанностью и умаляют их значимость. Их поведение полностью соответствует описанной в данной главе модели: неразвитый навык рефлексии, отсутствие эмпатии и способности встать на место другого, сопровождающееся гневом, страхом быть отвергнутым и склонностью к диссоциации.

В то же самое время любые отношения (например, с романтическим партнером, близким другом или терапевтом) могут открыть возможность для изменения внутренних рабочих моделей, что приведет к большей связности представления о себе и позволит в какой-то мере проработать травму. Основой для положительных перемен также могут стать и другие сильные стороны молодого человека. Более того, даже если молодой человек по какой-либо причине вынужден покинуть приемную семью, не сумев полностью проработать свою травму или утрату близких, но при этом ощутил родительскую заботу, добился успеха в школе, развил в себе интерес к определенной деятельности и усвоил некий набор базовых просоциальных норм и ценностей, то у него будет больше шансов на успешный поиск жилья, трудоустройство и стабильный образ жизни. Это делает возможной нормальную независимую жизнь, а также увеличивает вероятность того, что взрослые с более надежной моделью привязанности захотят стать друзьями и

партнерами для этого молодого человека (Schofield, 2003). О том, как «подарить человеку образ жизни», мы подробно поговорим в следующих главах. Сейчас нам важно понять, что этот дар станет главным вкладом приемных родителей в развитие любого, даже самого трудного ребенка, который сможет оценить его лишь на третьем десятке или даже позже, если ему удастся вновь наладить свою связь с семьей (Howe, 1996).

От того, произойдут ли с человеком подобные изменения в молодости, зависит вся его дальнейшая жизнь: он может повторить пройденный цикл, став родителем дезорганизованного ребенка, или предложит своим детям менее пугающую заботу и станет для них более надежной базой, чем для него были его родители.

Выводы

- Дезорганизованный паттерн привязанности формируется у младенцев и детей при следующих условиях:

- опекуны ощущают испуг или пугают самого ребенка;
- опекуны нечувствительны к ребенку и не демонстрируют свою доступность;
- опекуны либо беспомощны, либо настроены враждебно по отношению к ребенку;
- их забота навязчива;
- опекуны не стимулируют процессы познания, эффективности и сотрудничества;
- отношение опекунов не способствует повышению самооценки ребенка;
- родительский уход транслирует негативное отношение к ребенку и к себе.

- Младенцам не удается выработать эффективную стратегию, чтобы чувствовать себя в безопасности. Напуганные или пугающие опекуны ставят младенцев перед неразрешимой дилеммой: когда они тянутся к опекуну в поисках комфорта и безопасности, опекун кажется им страшным, а не предоставляющим защиту. В результате дети испытывают «страх без решения» (Main and Hesse, 1990).

- В дошкольном возрасте дети начинают вырабатывать стратегии контроля и смены ролей, например, карательно-агрессивное поведение или стратегию компульсивной заботы или компульсивной самостоятельности.

- *Внутренняя рабочая модель* детей в таких отношениях представляет самого ребенка недостойным любви и беспомощным, родителей — враждебными и беспомощными, а отношения — непредсказуемыми и пугающими.

- Младенцы и дети с дезорганизованной моделью поведения по мере взросления могут проявлять некоторые из перечисленных ниже особенностей (Howe *et al*, 1999):

- отсутствие вспомогательных конструкций для восприятия и выражения эмоций;
- задержка в развитии речи;
- плохая регуляция аффектов;
- низкая самооценка и уверенность в себе;
- диссоциация;
- плохие отношения со сверстниками: замкнутость или агрессия;
- сверхбдительность в ситуации стресса, агрессии и насилия;
- страх и агрессия;
- карательное и контролирующее поведение;
- нарушения поведения;
- низкое стремление к поиску новизны;
- ригидность и/или бессвязность мышления при стрессе;
- трудности в освоении навыков чтения;
- замыкание в себе и избегание, особенно для безнадзорных детей;
- плохое чувство юмора, низкий уровень положительного аффекта;
- отсутствие эмпатии;
- риск антисоциального поведения или проблем с поведением.

• Дезорганизованная привязанность гораздо чаще встречается среди детей, подвергшихся жестокому обращению (van IJzendoorn *et al*, 1999; Carlson *et al*, 1989), но не все дезорганизованные дети подвергались жестокому обращению. Тем не менее, одновременное наличие дезорганизации и опыта жестокого обращения создает высокий риск для здорового психосоциального развития детей.

• При устройстве детей с дезорганизованной моделью привязанности в новую приемную семью:

- Любая разлука станет дополнительным источником беспокойства, если ребенок привык испытывать страх. Это может приводить к полному прекращению отношений во временной семье.

- Влияние дезорганизованных моделей привязанности будет зависеть от возраста, а он, в свою очередь, будет определять реакцию ребенка на переезд в новую семью. Младенцы скорее всегоотреагируют хаотичным поведением и будут избегать физического контакта, из-за чего новым опекунам будет трудно сблизиться с ними.

- По мере взросления дети с большой вероятностью вырабатывают контролирующие стратегии смены ролей, в которых ребенок принимает на себя роль родителя. Смена ролей в контексте карательной агрессии, компульсивной уступчивости или компульсивной самостоятельности — это приобретенный способ самозащиты и сопротивления уходу.

- Опекуны, которые стремятся стать надежной базой для ребенка, должны сосредоточиться не только на доступности, доверии, чуткости и управлении чувствами, но и на установлении сотрудничества и создании ощущения эффективности, то есть устанавливать для ребенка безопасные границы, одновременно поощряя его эффективность и сотрудничество, чтобы избежать доминирования и борьбы за контроль в новых отношениях.

- Первым шагом к формированию надежной привязанности может стать поддержание ненадежного, но организованного избегающего или двойственного паттерна привязанности, пока ребенок не почувствует достаточного доверия к новым отношениям. Так, попытки установления близости через зрительный контакт с самого первого дня могут лишь вызвать у ребенка еще большее беспокойство, но если сконцентрировать внимание на том, чтобы дать ребенку возможность расслабиться и спокойно играть, учиться и заниматься любимыми делами, то это поможет «нормализовать» переживания ребенка и повысить его самооценку, а более тесные и эмоциональные отношения будут в дальнейшем строиться на этом общем опыте.

Часть II. Модель надежной базы

Введение

В первой части мы продемонстрировали, что полученный на раннем этапе опыт утраты, а также пренебрежительного или грубого отношения со стороны родителей провоцирует у детей недоверие к близким отношениям. Все дети, переданные под опеку или в усыновление, испытывают чувство одиночества и дискомфорта и на какое-то время могут становиться недоверчивыми и излишне осторожными, однако на многих детей пренебрежение и жестокое обращение могут оказывать гораздо более серьезное воздействие. Такие дети склонны переносить негативное отношение к взрослым в новую среду, демонстрируя защитное поведение, которое помогало им справляться со стрессом ранее. В подобных ситуациях им будет трудно в достаточной степени сблизиться со взрослыми для установления отношений, основанных на доверии и поддержке, что создает риск устойчивой деструктивности чувств и поведения, а также невозможности компенсации ранее нанесенного ущерба.

Теория привязанности предполагает, что теплое, внимательное отношение, постоянство и надежность родительской заботы могут изменить ранее сложившееся у детей восприятие находящихся рядом взрослых и самих себя — что находит серьезное подтверждение как в исследованиях, так и на практике (Downes, 1992; Wilson *et al.*, 2003; Schofield, 2003; Beek and Schofield, 2004a; Schofield and Beek, 2005; Cairns and Cairns, 2016). В этой связи важнейшее значение приобретает участие опекунов и усыновителей, которые должны одновременно играть роль воспитателя и родителя, чтобы изменить основополагающее представление ребенка о себе и других людях. Для этого они должны оказывать родительскую заботу, косвенно и прямо демонстрируя свою открытость и надежность по отношению к ребенку, физическую и эмоциональную доступность, внимание к его потребностям. Более того, они должны иметь представление о защитных стратегиях, которые ребенок научился применять ранее, и корректировать свои методы, делая акцент на удобстве и приемлемости для ребенка, а не на пресечении поведения или угрозах. В

этом случае ментальные представления ребенка будут постепенно меняться: новые опекуны станут защищающими и доступными, а сам ребенок увидит себя любимым и достойным любви. Устанавливающиеся на этой основе отношения сформируют надежную базу, которая поможет ребенку развиваться и познавать мир и максимально реализовывать свои способности.

Исследования показывают, что забота о младенцах на основе теории привязанности (Ainsworth *et al*, 1971) и учет особых потребностей усыновленных и приемных детей (Schofield, 2003) способствует формированию надежной привязанности.

Если мы исходим из того, что опека и усыновление могут иметь *терапевтический эффект* для ребенка, то должны продумывать не только сам метод воспитания, но и возможную *пользу для развития* от применения этого метода в отношении ребенка. С учетом вышесказанного наша модель надежной базы (см. рис. 2 ниже и на стр. 68) включает пять взаимосвязанных аспектов воспитания, каждый из которых оказывает соответствующий полезный эффект на развитие ребенка.¹

Рисунок 2.

Модель надежной базы.



1 **Дополнительные сведения о модели надежной базы и справочные ресурсы см. в работе Schofield и Beek, 2014a.**

Доступность: как сформировать доверие у ребенка

Данный аспект предполагает способность опекуна четко продемонстрировать свою физическую и эмоциональную доступность для удовлетворения потребностей ребенка, находясь рядом с ним или на расстоянии. Ощущая доступность, ребенок начинает чувствовать, что находится в безопасности и что опекун будет относиться к его потребностям с теплотой и постоянным вниманием, а также постоянно их удовлетворять. Так ребенку становится спокойнее и проще исследовать окружающий мир, ведь он понимает, что может рассчитывать на уход и защиту, когда это необходимо.

Чуткость: как помочь ребенку справляться со своими эмоциями

Чуткость — это способность опекуна посмотреть на ситуацию глазами ребенка, представить его возможный ход мыслей и ощущения и спроецировать их обратно. Склонный к анализу и внимательный к психике ребенка опекун также анализирует свои чувства и делится ими с ребенком. Таким образом малыш учится понимать свои представления и ощущения, а также мысли и чувства окружающих, и ему становится легче анализировать, выстраивать и контролировать чувства и поступки.

Принятие: как сформировать у ребенка чувство собственного достоинства

Данный аспект связан со способностью опекуна показать, что ребенка принимают и ценят таким, какой он есть, независимо от его слабых и сильных сторон. Это позволяет сформировать основу позитивного самоуважения, которое помогает ребенку почувствовать, что у него все получается, что он достоин любви, помощи и поддержки, а также обрести уверенность в собственных силах для противостояния сложностям и враждебности.

Сотрудничество: как помочь ребенку почувствовать себя эффективным

В рамках данного аспекта опекун рассматривает ребенка как самостоятельную личность с собственными разумными желаниями, эмоциями и це-

лями, которой необходимо почувствовать свою эффективность. Исходя из этого, задача опекуна — искать способы для нахождения безопасного баланса автономности с взаимодействием и становиться партнером ребенка в любой возможной ситуации. Это помогает ребенку почувствовать себя более эффективным и способным, уверенно просить помощи у других, выражать, если это необходимо, и сотрудничать.

Принадлежность к семье: как помочь ребенку влиться в семью

Данный аспект связан со способностью опекуна полностью интегрировать ребенка в семью, обеспечивая социализацию и личную свободу и используя приемы, позволяющие установить долгосрочную связь с ребенком. В то же самое время от опекуна требуется обеспечить ребенку возможность развития чувства привязанности и принадлежности по отношению к его родной семье, чтобы у ребенка сформировалось комфортное для него ощущение принадлежности к двум семьям.

На рисунке 2 показано, как эти аспекты родительской заботы и результаты применения модели надежной базы к развитию ребенка связаны между собой: например, от чувства собственного достоинства зависит эффективность, а от доверия — принадлежность к семье.

Чтобы максимально раскрыть терапевтический потенциал воспитания в приемных семьях, нам необходимо более подробно изучить повседневные взаимодействия опекунов и их детей, происходящие буквально каждую минуту.

В предыдущих главах мы выяснили, что в основе процесса формирования мировоззрения и, в конечном итоге, поведения ребенка лежат представления опекуна. От понимания поведенческих моделей ребенка будет зависеть подход опекуна к его воспитанию. Применение техник воспитания служит определенным сигналом для ребенка, и эти сигналы будут влиять на мысли и ощущения ребенка, сказываясь на его поведении и развитии. Для описания данного процесса мы предлагаем циклическую модель (рисунок 3). Циклы или круги часто используются для описания моделей воспитания (Fahlberg, 1994; Marvin *et al*, 2002) и позволяют подчеркнуть взаимный ха-

рактика привязанности в отношениях между родителем и ребенком, а также непрерывное развитие и изменение этих отношений. Представленный цикл родительской заботы состоит из великого множества взаимодействий в жизни семьи — от коротких разговоров за завтраком до преодоления серьезных эмоциональных или поведенческих кризисов. С каждым взаимодействием ребенок получает сигналы, которые постепенно оказывают положительный эффект на внутренние рабочие модели ребенка и, следовательно, на его поступки и развитие.

Рисунок 3.

Цикл родительской заботы



В следующих пяти главах мы рассмотрим каждый из перечисленных выше аспектов воспитания в рамках модели надежной базы с учетом сведений и наработок, полученных при описании теории привязанности (Ainsworth *et al*, 1971; Bowlby, 1969, 1980, 1988; Crittenden, 1995; Fonagy *et al*, 2002; Howe *et al*, 1999; Howe, 2005; Cassidy and Shaver, 2016), а также в ходе практических исследований, которые проводились с участием опекунов и усыновителей (Hill *et al*, 1989; Howe, 1996; Dozier *et al*, 2001; Rushton *et al*, 2001, 2003; Sinclair and Wilson, 2003; Sinclair *et al*, 2004; Wilson *et al*, 2003; Beek and Schofield, 2004a; Schofield and Beek, 2009; Biehal *et al*, 2010; Schofield *et*

al, 2012, 2013). В заключении приводится итоговая схема (рисунок 9), где обобщенно представлены пять аспектов родительской заботы в рамках модели надежной базы.

Цель, которую мы преследуем в этих главах — добиться более четкого понимания природы терапевтической родительской заботы, а также выявить дополнительные задачи по построению и поддержанию надежной базы у уязвимых детей всех возрастов. Надеемся, что данные наработки позволят социальным работникам и опекунам понять пользу большинства приемов терапевтической родительской заботы, уже применяемых ими в приемных семьях, а также разрабатывать тренинги и оказывать поддержку для развития навыков и потенциала опекунов и усыновителей.

Доступность: как сформировать доверие у ребенка



Рисунок 4.

Гармоничное эмоциональное развитие ребенка возможно в среде, где ребенок может быть уверенным, что получит заботу, уход и защиту, когда это требуется. В такой среде формируется *надежная база* для процессов познания, а также закладывается основа для развития *уверенности* в себе и доверия к окружающим. Для обеспечения надежной базы взрослый опекун должен быть *доступным* и *ненавязчивым*, *внимательным к сигналам ребенка* о потребности в близости и защите, а также готовым прийти на помощь или подбодрить ребенка (см. рис. 4). Опекун также должен поддерживать ребенка, когда тот снова захочет исследовать окружающий мир. Опе-

куну необходимо постоянно *иметь потребности ребенка в виду*, чтобы даже при отсутствии сигналов быть готовым удовлетворить физические (например накормить или одеть ребенка) и эмоциональные потребности (например поддержать в первый день посещения детского сада).

Ощущающие такую заботу приобретают уверенность, что опекуны будут проявлять к ним интерес, доброту, внимание и теплоту, а также утверждают в том, что имеют право на такой бережный уход. Это освобождает ребенка от других забот, и он может свободно познавать окружающий мир, учиться и развиваться. Ребенок будет отдаляться от опекуна по мере взросления: его интересы будут расширяться, а он сам будет самостоятельно справляться с более серьезными трудностями, зная о том, что в случае необходимости всегда может опереться на надежную базу.

Что дети привносят в приемную семью

Многим детям не хватает постоянного ухода и защиты со стороны надежных опекунов. Зачастую их окружают взрослые, которые реагируют на стрессовые переживания детей разочарованием, беспокойством, отрицанием или непостоянством, обусловленным их собственными потребностями или внешними жизненными трудностями. В подобных ситуациях у детей возникают опасения и недоверие по отношению к опекунам: они не могут рассчитывать на постоянную доступность опекуна и то, что их потребности будут постоянно, доброжелательно и безопасно удовлетворяться. В некоторых случаях предыдущие опекуны могли проявлять непредсказуемое раздражение и пугающую агрессию по отношению к ребенку, из-за чего он ощущал страх, панику и беспомощность. Такие ситуации в сознании ребенка связывают близость с чувствами страха и опасности, поэтому при сближении с любым потенциальным опекуном его охватывает тревога.

Таким образом, опыт опекаемых и усыновленных детей может стать причиной их замкнутости, навязчивости, беспомощности или необходимости постоянно контролировать ситуацию, а иногда доброжелательность и забота со стороны опекунов и усыновителей даже может провоцировать негативные модели поведения. В подобных ситуациях дети пытаются защититься от неприятного опыта близких отношений, будучи не в состоянии отвлечься и использовать эти отношения с пользой для себя. Защитные стратегии, которые ребенок ранее выработал для своего выживания, могут вызывать трудности, стресс и обиду у опекунов, которые искренне желают дать ребенку уход, поддержку и защиту от возможных травм в будущем.

Задачи для приемных родителей и усыновителей

Перед опекунами и усыновителями стоят сложные задачи. Их конечная цель — изменить представления детей о взрослых, убедить их, что в этой семье (и, возможно, в других семьях в дальнейшем) дети могут рассчитывать на удовлетворение своих потребностей, а также теплоту и заботу со стороны взрослых, но на первом этапе опекуну нужно научиться правильно понимать неоднозначные сигналы ребенка. Слова или поведение ребенка могут значить как «Вы мне не нужны, я хочу сам о себе заботиться», так и «Вы всегда мне нужны, но никогда мне не понравитесь», или «У меня получается успокоиться, только если я контролирую вас и все, что происходит дома». Необходимо понимать, какие именно потребности порождают такие сигналы, а это совсем не просто, если ребенок сопровождает их сопротивляющимся, требовательным или враждебным поведением. Опекунам нужно *обратить внимание* на предыдущий опыт ребенка и подумать, *чего этот ребенок может ожидать от взрослых*, то есть выстраивать коммуникацию с ним целенаправленно, чтобы показать, что *они не подведут его и что им можно доверять*.

К каждому ребенку нужен индивидуальный подход, учитывающий его фактический и эмоциональный возраст, характер и прежде всего — существующий образ мыслей, *внутренние рабочие модели* возможного поведения взрослых и реакции с их стороны. Понимая это, опекунам следует пытаться быть *более внимательными к сигналам ребенка* и использовать любую возможность словами или действиями менять его представления о себе и других взрослых — *давать вербальные и невербальные сигналы доступности*, причем (и это, возможно, ключевой для терапевтической заботы навык) делать это так, чтобы это было комфортно и приемлемо для ребенка. Очень часто это долгий путь проб и ошибок, где родитель должен нащупать тонкую грань, когда нужно сделать встречный шаг первым или подождать, пока его сделает ребенок. Однако ключевая способность опекуна заключается в *гибкости предположений* относительно того, что происходит с ребенком (например, определенное поведение можно объяснять неприятным опытом в

раннем детстве, трудностями в школе или и тем, и другим одновременно), что позволит пробовать разные подходы и терпеливо ждать изменений.

Получая и осмысливая сигналы доступности от опекунов, дети постепенно изменяют восприятие самих себя и окружающих. Теперь им больше не нужно постоянно беспокоиться о том, накормят, успокоят и защитят ли их взрослые, поэтому они начинают *чувствовать защищенность* и ощущать свою *значимость* в этой семье. По мере развития у детей *уверенности* в том, что значимые взрослые не оставят и не подведут их, снижается тревожность и возрастает желание *познавать мир, учиться и играть*. Именно на этом этапе вероятны наибольшие изменения в поведении: уверенность в себе дает силы «покинуть» надежную базу для познания окружающего мира, а также позволяет положиться на заботу и уход опекунов, чтобы использовать преимущества близких отношений с ними. Ждать прогресса в этих аспектах придется довольно долго, однако их появление крайне приятно и ценно для опекунов и усыновителей. Сложности и практические аспекты развития доверия у опекаемых и усыновленных детей разного возраста рассматриваются далее в этой главе.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

Помещаемые под опеку или усыновляемые младенцы и новорожденные обычно находятся в состоянии повышенной тревоги и уязвимости. Большинство таких детей испытали тяжелые потрясения в самом начале жизни и не рассматривают окружающий мир как безопасную и предсказуемую среду. Если младенец уже начал формировать надежную привязанность к биологическим родителям или опекунам, но из-за смерти или болезни родителей переезжает в новую приемную семью, то при попадании в незнакомую среду его доверие к окружающим будет подорвано, ведь новая семья не сможет быстро понимать и предсказуемым образом реагировать на сигналы ребенка. Терапевтическая родительская забота должна создавать среду, в которой ребенок будет уверен, что его основные потребности в доступности, безопасности и бережном уходе будут удовлетворены. Как только подобное представление в сознании ребенка сложится, его тревога уменьшится, а внимание постепенно переключится на обучение, игры и познание мира.

Модели поведения складываются в самом раннем возрасте, и даже новорожденные выбирают наилучшие возможные стратегии для выживания. Некоторые дети «отключают» выражение потребностей, редко и слабо проявляют привязанность и посылают своим опекунами мало сигналов, выражающих тревогу, потребность или удовлетворение. Внешне они могут быть вялыми и апатичными, долго спят и не просыпаются для кормления.

Если младенец не подает достаточного количества сигналов, то на первом этапе рекомендуется привлекать внимание младенца к его потребностям: будить его для кормления, качать на руках, тихо говорить с ним и осторожно стимулировать его, даже если младенец кажется спокойным и способен долгое время оставаться в одиночестве. Опекун должен постоянно находиться рядом, помнить о младенце и полностью концентрироваться на потребностях ребенка, даже если он их не выражает. Вот что говорит об этом опекун:

Когда Джасминдер в возрасте 12 недель оказалась у меня, она ни на что не реагировала, не просыпалась для кормления, не отзывалась и не

выражала никаких эмоций. Она будто просто отключилась, и мне приходилось реагировать на каждый звук или жест, постоянно говорить с ней и прикасаться к ней. Лишь через некоторое время она понемногу стала выражать чувства и отзываться.

Здесь мы видим, что даже младенец в возрасте 12 недель может замыкаться и «отключать» сигналы, особенно если психологическое пренебрежение прошлой семьи сопровождалось нехваткой физического ухода и недоеданием. Быстрый отклик при малейшем выражении потребности поможет ребенку понять, что он способен вызвать реакцию и что эта реакция будет спокойной, благожелательной и в конечном счете предсказуемой. Заботиться о таком ребенке будет очень непросто, и опекунам может потребоваться помощь, чтобы разобраться в причине апатичности младенца.

Поведение других детей может быть очень чрезмерно активным: они могут постоянно раздражаться, выражать потребность в доступности, при этом их будет трудно успокоить и они будут отвергать предлагаемую близость. Чтобы показать такому ребенку, что его потребности будут должным образом удовлетворены, необходимо усердие и серьезный запас эмоциональной энергии. Если младенцу трудно переносить укачивание и кормление на руках, нужно найти наиболее комфортную для него степень близости (например, опекун может сидеть рядом во время кормления или поглаживать ручку или ножку младенца, чтобы осторожно налаживать контакт). Младенцам, неспособным перенести даже кратковременную разлуку с опекуном, потребуется максимальная доступность, обеспечивающая физический контакт и поддержку в любой момент, когда это требуется. Это непросто, но это единственный способ радикально снизить тревожность младенца, чтобы потом начать постепенно приучать его к временному отсутствию родителя. Для этого можно использовать мягкие игрушки в качестве переходных объектов или поддержку другого члена семьи, берущего на себя роль ещё одного надежного опекуна.

Родителям нужно убедить ребенка в том, что рядом с ним всегда будет любящий, знакомый взрослый человек, который сможет облегчить диском-

форт или тревогу, а от близкого общения можно получать пользу и удовольствие.

Если младенец пережил травматические потрясения, то ему потребуются уделять больше внимания, чтобы предупредить ощущение тревоги и страха во время повседневных ритуалов и выявить их возможные триггеры: например, ребенка может пугать внезапное появление взрослых извне их поля зрения, поэтому следует продумать расположение детского стульчика или кровати, движения опекуна при кормлении и сигналы при его приближении. Если ребенок начинает проявлять страх или тревогу, причины этого необходимо предупреждать или быстро устранять. Ключевую роль здесь часто играет голос основного опекуна, который помогает создавать безопасную обстановку и успокаивать ребенка во время ожидания и в процессе ухода. По мере роста доверия голос опекуна также поможет «оживить» ребенка, мотивируя его без боязни взаимодействовать с окружающим миром и людьми, как в примере с Джасминдер.

На начальном этапе интеграции в новую семью основной уход (например, кормление, смену подгузника и укачивание), возможно, потребуются доверить ограниченному числу взрослых, чтобы ребенок почувствовал предсказуемость заботы и развил избирательную привязанность. Не стоит доверять сразу уход за младенцем старшим детям или родственникам, хотя они могут выполнять ценную функцию игровых партнеров, что со временем позволит укрепить доверие ребенка к другим людям.

По мере уменьшения тревоги и стресса растет готовность младенца исследовать игрушки и окружающее пространство. Опекун может использовать это для чередования близкого общения и дистанции, позволяя ребенку играть одному, но при этом регулярно навещая его и моментально реагируя на просьбы о помощи или совместной игре. С ростом доверия младенец постепенно привыкнет к разлуке, потому что знает, что опекун помнит о нем и обязательно вернется. Эти первые взаимодействия становятся основой для чувства безопасности и уверенности, способствующего познанию окружающего мира.

Когда ребенок проявляет интерес к своему окружению, необходимо предоставить ему безопасные и удобные условия для исследования, которому

не будут мешать взрослые. Снизить необходимость вмешиваться в исследовательские активности помогут мягкие поверхности, отсутствие хрупких предметов вокруг, комфортная температура и достаточное пространство, а также невозможность доступа в места, не подходящие для игры. Процессы познания могут способствовать игрушки и предметы, стимулирующие и удовлетворяющие любопытство, которые ребенок может безопасно исследовать при помощи рта. Опекун также может предложить ребенку активные занятия, например играть в «ку-ку», прятать предметы под подушку, играть в прятки, звать ребенка или петь песенки, находясь в другой комнате. Это дает ребенку ему понять, что предметы и другие люди продолжают существовать, даже когда их нет в поле зрения, и создает ощущение большей безопасности и предсказуемости окружающей обстановки. Такие игры позволяют одновременно коммуницировать свою доступность и развивать способность младенца познавать то, как устроен мир.

Эти и многие другие активности и подходы, перечисленные выше, неосознанно применяются в большинстве семей, однако для младенцев, получивших неприятный опыт в самом начале жизни, крайне важен их терапевтический эффект, поэтому их необходимо использовать планомерно.

Терапевтическая забота и уход за детьми в раннем возрасте предполагает развитие целого набора техник для активного, осознанного и целенаправленного формирования у младенцев доверия к взрослым и самим себе. Для достижения этой цели существующие подходы потребуются адаптировать к конкретным потребностям и желаниям каждого ребенка исходя из его прошлого опыта.

Пример ситуации

Тэмми определили под опеку в возрасте 10 месяцев. Девочка страдала от физического и эмоционального пренебрежения с самого рождения: ее надолго закрывали в спальне или оставляли пристегнутой в коляске, не брали на руки, чтобы покормить. Ее мама говорила медсестрам и педиатру, что Тэмми — «хорошая» девочка, никогда не плачет и много спит, но когда Тэмми впервые оказалась в больнице, выяснилось, что из-за авитаминоза у

нее развился рахит. Она была крайне ослаблена, у нее не было мышечного тонуса, она лежала практически неподвижно, и ее было трудно взять на руки. Девочка не реагировала на свет, звуки, игрушки, лицо и голос мамы, не взаимодействовала с медсестрами и откликалась лишь на голос своей двухлетней сестры. Исследования не выявили врожденных пороков развития.

Попав в приемную семью, Тэмми лишь через несколько месяцев начала реагировать на взрослых. Опекунам потребовалось не просто обеспечить постоянную доступность, регулярное удовлетворение физических потребностей Тэмми и теплую заботу, но и интенсивно пробуждать в девочке интерес и симпатию к людям и окружающему миру, которого она была лишена в раннем детстве. Первые месяцы опеки оказались особенно сложными: когда Тэмми физически окрепла, она стала беспокойной, почти совсем не улыбалась и не проявляла теплоты.

Приемной матери было непросто сохранить веру в то, что Тэмми способна воспринимать любовь и проявлять ее, поэтому она даже начала сочувствовать родной маме Тэмми. Справиться с разочарованием ей помог совет сотрудника опеки о том, что успешный результат возможен, но для его достижения потребуется продолжительное время. В возрасте двух лет Тэмми передали на усыновление, хотя с учетом ее раннего неприятного опыта и влияния этого опыта на развитие усыновителям в течение какого-то времени потребуется использовать терапевтические техники родительской заботы.

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

Когда дети этого возраста попадают в новую семью из родной семьи или предыдущей приемной семьи, возникает риск нарушения развития из-за смены семьи и чувства утраты, однако при своевременном вмешательстве ребенок сможет почувствовать стабильность, безопасность и доверие до начала серьезного «школьного» этапа. Тем не менее, даже в начале этого возрастного диапазона у детей формируются представления, ожидания и модели поведения, относящиеся к объектным и межличностным отношениям, и эти *внутренние рабочие модели* будут серьезно влиять на их способность воспринимать родительскую заботу.

Детям дошкольного возраста необходимо нащупать комфортный баланс между зависимостью и автономией — в первую очередь за счет развития определенных навыков. Например, развитие навыка экспрессивной и рецептивной речи помогает ребенку требовать доступности со стороны опекуна или выражать связанное с доступностью опекуна беспокойство и стимулирует опекуна предоставлять информацию о своем местонахождении и готовности быть рядом. С другой стороны, как мы уже говорили в предыдущих главах, в этом возрасте дети могут уметь симулировать чувства, которых на самом деле не испытывают, то есть будут склонны посылать обманчивые сигналы, заставляя опекунов неправильно понимать их потребности. Опекунам необходимо правильно трактовать и удовлетворять истинные потребности ребенка, чтобы убедить его в своей доступности.

Некоторые дети младшего возраста выражают свои потребности прямо, в форме навязчивого поведения, и сопротивляются попыткам опекунов поощрять самостоятельность. У других детей связанная с близостью тревога выражается в выражении потребностей в косвенной форме (например, в виде беспричинных улыбок, излишнего стремления все контролировать, вспышек ярости и истерик). Часто дети выражают потребность в заботе очень незаметно, например прижавшись к опекуну, когда он рассказывает им сказку. В ответ ребенок будет ожидать лишь согласия опекуна с этим жестом или поглаживания руки, а более крепкие объятия может воспринять как

вторжение и угрозу или вообще сопротивляться заботе или игнорировать опекуна. Таким образом, даже самые незначительные контакты нужно тщательно продумывать, чтобы укрепить доверие и не вызывать лишнего беспокойства. Вот рассказ приемной матери о том, как ей удалось продемонстрировать доступность четырехлетнему мальчику Чарли, который был чрезвычайно недоверчивым после разрыва с предыдущей семьей.

Он не мог довериться мне и постоянно наблюдал за моим выражением лица. После детского сада, когда я сидела на диване с его бутылочкой в руках и включенным по телевизору детским каналом, он мог долго бегать по дому со своим любимым одеялом, но в конце концов забирался ко мне на колени, укутывался в одеяло и пил свой сок. Мне просто нужно было сидеть там, а он хотел ощутить уверенность в том, что я дождусь, когда он прибежит ко мне.

Очень часто опекун должен не только реагировать на прямые сигналы ребенка о потребности в заботе, но и уметь понять истинные потребности, лежащие в основе трудного поведения. Чарли тоже вел себя крайне беспокойно при любом изменении привычного распорядка дня, поэтому такие изменения требовали вербальной и невербальной подготовки.

Дети этой возрастной группы очень сильно зависят от взрослых, осуществляющих базовый уход за ними, поэтому во время кормления, переодевания, купания и других действий у опекуна появляются возможности проявить теплоту и заботу. Подтверждению доступности, как и в младенческом возрасте, способствуют сенсорные и физические ощущения ребенка — мягкость и запах любимого одеяла, теплота напитка в бутылочке, физическая близость опекуна, стимулирующие цвета и звуки телепередачи. Значимые события, особенно те, которые пробуждают потребность в привязанности (например болезнь), можно использовать для создания особых условий, позволяющих усилить сигналы заботы и защиты. Если ребенок плохо себя чувствует, его защитное поведение проявляется не так активно, поэтому он может согласиться с тем, что родители принесут ему в кроватку мягкую подушку

или молочный напиток, почитают вместе с ним любимую книжку или как-то еще позаботятся о нем. Этот опыт очень важно закрепить после выздоровления — например, рассказать историю о больном ребенке или зверушке, которым была нужна забота, или обсудить болезнь с ребенком или помочь рассказать о ней кому-то еще. Так ребенок запомнит приятные ощущения от заботы и ухода и сможет опереться на них, если заболит снова.

Использование болезни как примера положительного опыта, возможно, покажется неуместным, однако тяжелые болезни или несчастные случаи часто ложатся в основу семейной летописи и часто упоминаются респондентами в интервью о привязанности для взрослых (Main и Goldwyn, 1984), когда они говорят о способности родителей быть доступными и проявлять любовь. Такие примеры могут сыграть определяющую роль в воспитании опекаемых и усыновленных детей, которые зачастую невосприимчивы к ежедневному проявлению доступности и заботы в привычном смысле. Использование этих возможностей и понимание их терапевтического потенциала может быть очень ценным для всех детей, однако основы надежной базы закладываются именно в дошкольном возрасте, когда происходит закрепление внутренних рабочих моделей.

При приближении к школьному возрасту ребенку иногда требуется объяснить, что объект привязанности может быть доступен, даже когда его нет рядом. Вот рассказ опекуна из ресурсной семьи о том, как она помогает своим воспитанникам находиться в детском саду без нее. У нее налажены открытые и доверительные отношения с персоналом детского сада, и она уверена, что воспитатели помогут детям сохранить эмоциональную связь и ощущение доступности матери.

Я сажусь на корточки, чтобы быть на одном уровне с ребенком, ведь это важно, и надеюсь, что воспитатель поступает так же. Потом я говорю: «Эту тетю зовут так-то и так-то, она тут главная и может позвонить мне, если у тебя будут какие-то проблемы. Если захочешь, чтобы я пришла или упадешь и ушибешься, то она не будет ждать конца дня и позвонит мне, а я скоро приду и заберу тебя». Я повторяю это каждый день, пока ребенок

мне не поверит и не начнет привыкать и чувствовать себя уверенно в новом месте.

Если ребенок понимает, что опекун доверяет воспитателям, то может рассчитывать на более быструю помощь с их стороны, а воспитатели в его сознании начинают играть роль надежной базы. Именно поэтому даже маленькие дети доверяют уход родственникам, с которыми у них ранее не было опыта продолжительного общения, если чувствуют их прочную доверительную связь с родителями. Опекуну могут воспользоваться этой моделью для расширения доверия на других людей, осуществляющих уход за ребенком, ведь если ребенок не научится одновременно видеть в опекуне доступную надежную базу и принимать безопасную среду, которую создают воспитатели, учителя и другие люди, то важные этапы развития в среднем детстве могут вызвать у него трудности.

Среднее детство (5–10 лет)

При работе с детьми более старшего возраста одним из ключевых процессов остается формирование надежной базы и поддержание уверенности в ее доступности. За счет школы, друзей и досуга у ребенка в среднем детстве расширяется круг общения и возрастает необходимость продолжительного физического отдаления от своего основного защитника. Это новый этап в жизни ребенка, к которому важно правильно подготовиться.

Почти все дети, которые в этом возрасте попадают в новую семью, имели негативный опыт отношений с опекунами, хотя опыт взаимоотношений с другими взрослыми (например, с учителем, родственником или предыдущим опекуном, который проявлял интерес к ребенку, поддерживал и подбадривал его, помогая ему реализовать свой потенциал) мог быть более положительным. Однако в большинстве случаев усыновленным и приемным детям неоднократно приходилось переживать разлуку с близкими людьми, местами и предметами, что подвергало их стрессу. Таких детей заботят серьезные вопросы: «Достоин ли я любви и будут ли меня любить?», а также неизбежное «Почему мои мама и папа не любили меня настолько сильно, чтобы остаться со мной?». Эти сложные вопросы часто всплывают в ходе мелких бытовых стрессов, которые случаются каждый день.

Новым опекунам нужно помочь ребенку справиться с чувствами потери и растерянности, пытаясь постепенно менять негативное отношение и недоверчивость ребенка к взрослым, а также поддерживать исследование окружающего мира. Родительская забота должна учитывать эмоциональный и хронологический возраст ребенка, а также приемлемую и комфортную для него степень закрытости и дистанции.

Важное значение в формировании доверия, как и раньше, имеет то, как ребенка кормят, защищают, успокаивают и как ему помогают играть и получать удовольствие. Время приема пищи, купания, подготовки ко сну, игр, периодов спокойствия и отдыха создает возможности для изменения негативных представлений ребенка о себе и других людях. Проявление заботы и предсказуемости при осуществлении «базового ухода» дает ребенку по-

чувствовать, что его ценят и что в этой семье ему ничто не угрожает. Вот что говорит опекун девятилетней Хизер:

Когда Хизер приехала к нам, ее жизнь крутилась вокруг еды. Ей не терпелось вернуться домой из школы и выпить сок с печеньем, а позже попить чаю, а каждое воскресенье она любила спрашивать: «Сегодня будем жарить мясо?» Я всегда отвечал ей: «Ну а что мы всегда едим по воскресеньям?» «Мясо!» – подхватывала она.

Уход за детьми более старшего возраста необходимо осуществлять в диалоге с ними. Аккуратно и адресно посылаемые ребенку сигналы заботы, интереса и уважения, каждый день повторяемые в обычной жизни внутри семьи, постепенно закрепляются в сознании. Так негативный образ пренебрежения и враждебности медленно, но верно будет заменяться образом надежных, добрых и отзывчивых опекунов.

Некоторые опекуны чувствуют, что их более старшим детям не хватает близости и заботы, которых они, возможно, были лишены ранее, и здесь важно не только тонко чувствовать сигналы ребенка, но и понимать, где и когда для ребенка будет уместна и полезна такая забота.

Терри хотел, чтобы Энн, его приемная мама, мыла и одевала его, хотя ему уже исполнилось десять лет. Энн осторожно старалась убедить Терри, что в его возрасте важно делать это самому, но, зная как сильно ему не хватает маминых объятий, иногда шла ему навстречу и помогала надевать пижаму, «просто чтобы он чувствовал себя особенным», и заботливо укрывала одеялом перед сном. Такой физический контакт позволял мальчику почувствовать уверенность и заботу, когда он готовился к взаимодействию с внешней средой или засыпал, а также помогло сосредоточиться на развитии нужных навыков.

Если внимание опекуна в какой-то момент дня всецело принадлежит детям, и взрослые отзывчиво реагируют на их сигналы, то это помогает окре-

пить уверенность ребенка в доступности опекунов. Выделять «особое время» для игр, бесед, прогулок или обычного совместного телепросмотра может быть одинаково полезным и значимым как для родителя, так и для ребенка — опекаемого, приемного или родного.

Другие дети, напротив, могут воспринимать попытки благожелательно настроенных опекунов сблизиться или проявить интерес как вторжение или угрозу. Это пример семилетней Лиззи, которую удочерила Элисон. Мама заметила, что после трудного дня в школе Лиззи начала подолгу сидеть в своей комнате по вечерам. Элисон очень хотелось пойти и выяснить, в чем дело, но вместо этого она просто гладила белье или складывала одежду рядом с комнатой Лиззи:

Не потому, что хотела заставить ее высказаться, а просто чтобы дать ей такую возможность. Мне кажется, она чувствует, когда у меня есть время ее выслушать. То есть мы постепенно начинаем понимать друг друга лучше.

В данном случае сигнал для Лиззи звучал как: «Мне кажется, тебя что-то тревожит, и я готова тебя выслушать, но только когда ты этого захочешь». Продемонстрировав свою доступность, Элисон сумела ненавязчиво выразить заботу и поддержку.

Иногда из-за нехватки доверия дети намеренно не допускают к себе взрослых или провоцируют раздражение вместо позитивных реакций, поэтому проявлять любовь и доступность становится сложно. Это произошло в случае шестилетнего Криса и его усыновителей, Сабина и Карима. Чтобы наладить близкие отношения, которые обычно устанавливаются в период раннего младенчества, Сабина и Карим по совету психолога стали каждый вечер специально посвящать время Крису, участвуя в игре или каком-то занятии по выбору мальчика. Они старались быть рядом и не вмешиваться, проявляли свою доступность и интерес, просто следуя за ним и попутно комментируя его действия, например: «Ага, ты кладешь желтый кирпич поверх красного». Крису нравились такие игры, а его родители чувствовали, что это способствует развитию отношения с ним. Вот что говорит Карим:

Было заметно, что во время игр Крис что-то чувствует. Нам обоим было комфортно: наше внимание было полностью обращено к нему, чего ему так не хватало, но мы проявляли его в доступной и удобной форме, а не навязывали его.

Если дети выражают потребность или тревогу в форме отрицательного или крайне беспокойного поведения, то опекуны объяснимым образом хотят отдалиться от ребенка эмоционально или физически, например отругают ребенка, отправят его в свою комнату или уйдут. Таких реакций порой избежать невозможно, однако для построения доверия эффективнее сохранить определенную физическую и эмоциональную доступность или разрядить обстановку, еще раз продемонстрировав, что родители рядом.

Вот пример такого подхода, рассказанный Паулой. Ее приемная дочь, десятилетняя Шарлотта, часто не слушалась маму, но Паула смогла придумать действенный способ: она пыталась разрядить ситуацию, уходя от ссоры, но при этом оставалась рядом. Затем она вновь налаживала контакт с Шарлоттой, предлагая ей попить или поесть, то есть проявляя заботу, поддерживая ее и таким образом способствуя доверию и взаимопониманию.

Иногда, если Шарлотта меня не слушается, я просто ухожу, но потом возвращаюсь и начинаю делать сэндвич или коктейль, а потом поворачиваюсь к ней и говорю: «Шарлотта, хочешь сэндвич или попить, или давай приготовим сэндвич вместе?» Это позволяет нам «начать все с начала», а позже она уже соглашается сделать то, о чем я просила.

Приближаясь к периоду среднего детства, дети проводят все больше времени вдали от опекунов и других взрослых. Этот опыт может сопровождаться стрессом, если дети еще не установили доверительные отношения с опекунами — даже детям, привыкшим к своим приемным семьям, может быть тяжело представлять комфортное присутствие опекунов, когда их нет рядом. Не имея этой мысленной привязки, ребенок становится крайне тре-

возможным, теряет способность контролировать поведение и не может спокойно исследовать окружающий мир или учиться.

Рассмотрим пример четырехлетнего Эйдена: когда он встречался со своим отцом, ему было трудно сохранить в сознании образ опекуна, служащий безопасной опорой, но приемная мать Эйдена давала ему с собой «переходный объект», который вселял в мальчика уверенность в том, что его приемная семья будет с ним. Вот ее слова:

Во время общения с отцом Эйден всегда очень переживал, что что-то может пойти не так, а меня не будет рядом. Однажды я дала ему с собой на встречу свою кофту, чтобы он понимал, что я буду ждать его, когда все закончится. В другой раз я дала ему маленькую подушку с дивана, чтобы у него была с собой знакомая вещь из дома и чтобы он понимал, что скоро туда вернется.

Опекуны, внимательно относящиеся к этим потребностям своих воспитанников, всегда ищут способ помочь ребенку сохранить ощущение защищенности, когда их нет рядом. Так, один приемный отец каждое утро посылал SMS своему сыну, когда тот был в детском лагере, а в другом примере приемная мать попросила ребенка нарисовать рисунок специально для нее, чтобы убедить его, что будет думать только о нем, когда он уйдет в школу:

Я сказала сыну: «Повешу этот рисунок на стену, он будет все время у меня на виду, и я буду постоянно вспоминать о тебе, пока ты в школе. Я буду любоваться им и вспоминать, что ты его так красиво нарисовал, и мне будет приятно думать о тебе».

В каждом из этих примеров ребенку транслируется один и тот же сигнал: *ты для нас важен, мы думаем о тебе, даже когда нас нет рядом, и будем рады тебе, когда ты вернешься.* Если он получает эти сигналы снова и снова, то становится менее тревожным, его поведение меняется, и у него появляется уверенность, чтобы учиться и познавать мир.

Подростковый возраст (11–18 лет)

В реалиях западной культуры подростки обычно проводят много времени вне семьи, на расстоянии от своей надежной базы. У большинства из них обостряется желание познавать мир, пробовать новые ощущения и захватывающие занятия, в том числе под давлением со стороны сверстников. Подростки начинают выбирать друзей и партнеров в качестве важных объектов привязанности и задумываться о том, чтобы жить независимо, не теряя потребности в непосредственном и символическом контакте, а также в ощущении доступности.

В шесть лет Сьюзи определили под опеку в семью, которая позже удочерила ее. До этого в родной семье к ней относились крайне пренебрежительно, неудачным было и следующее семейное устройство. Отношения с удочерившей ее матерью не всегда были гладкими, но к 14 годам наладились. Вечером девочка не могла заснуть, не пожелав спокойной ночи маме, и даже если мамы не было дома вечером, Сьюзи обязательно звонила ей, чтобы услышать ее голос.

Данный пример демонстрирует, насколько важно (даже для подростков!) определенное время суток и переходные состояния, например время подготовки ко сну. Пообщаться, удостовериться в доступности опекуна, помириться и получить поддержку — важный ритуал для завершения дня. Приемная мать не пыталась препятствовать этому поведению, потому что понимала, что этот телефонный звонок важен для дочери.

У подростков, попадающих в приемную или усыновляющую семью, развить доверие необходимо до возникновения потребности в построении отношений вне семьи — и это непросто, ведь переходный возраст создает трудности даже для детей, помещенных под опеку в более раннем возрасте (например, в младенчестве): они боятся рисковать и открывать новое или, наоборот, решаются совершить шаг к независимости, которая поначалу дает некую свободу, но в итоге приводит к преждевременному или незапла-

нированному отделению от надежной базы. Многие опекаемые или усыновленные подростки нуждаются в поддержке еще и потому, что не могут разобраться в собственной идентичности. Неизвестность пугает их, и они стремятся получить уверенность в том, что семья поддержит его, даже если они совершат ошибку. 11-летний подросток сформулировал это так, адресуя вопрос своему опекуну:

Социальный работник говорит, что я могу начать самостоятельную жизнь, когда мне исполнится 16. Но вот если я уйду, я смогу вернуться?

Таким образом, опекуны и усыновители прежде всего должны демонстрировать постоянную доступность надежной базы, а также помогать подросткам успешно выходить за пределы семейной среды. Если же ребенок без надежной привязанности продолжает выражать потребность в родительской близости даже в старшем возрасте, то опекунам приходится искать способ удовлетворить ее, одновременно способствуя его самостоятельности и устойчивости. Очень часто они считают, что молодой человек, возможно, никогда не «встанет на ноги», если не начать активно сподвигать его к независимой жизни, однако *теория привязанности ставит эту позицию под сомнение*. Напротив, при удовлетворении потребностей в привязанности у молодого человека высвобождается ресурс для развития и познания окружающего мира, то есть налаживание прочных и устойчивых связей помогает опекунам убедить подростка в наличии и дальнейшей доступности надежной базы (Downes, 1992). Подросток сможет делать самостоятельные шаги с большей уверенностью, зная, что он не одинок и может обратиться или вернуться к своим объектам привязанности, если это потребуются. Принимая потребность подростка в близком человеке (свойственную не только детям, но и взрослым), опекун повышает его доверие и уверенность в себе.

Вербальные и мыслительные навыки большинства подростков позволяют им точно выражать свои потребности, однако дети, ранее пережившие тяжелые потрясения, уже так долго подавляют и скрывают свои чувства, что

вряд ли захотят подвергать себя риску и выстраивать доверие на данном этапе. Защитное поведение (например, когда ребенок выражает потребности в сближении, но отвергает его или враждебно реагирует на предлагаемую заботу), может создавать препятствия для развития близких отношений.

Тем не менее любой подросток (прежде всего — подросток из приемной или усыновляющей семьи) так или иначе оценит постоянную демонстрацию доступности со стороны родителей, даже если не проявляет доверия или стремится к независимости. В следующем примере 24-летняя девушка вспоминает, насколько важно для нее было сохранять связь с опекуном, когда его не было дома.

Фиона сменила несколько приемных семей, пережила разрыв с близкими и несостоявшееся удочерение, пока не попала под долгосрочную опеку и не обрела постоянную семью. На формирование доверия к опекунам у нее ушло много времени. Она вспоминает, что когда она была подростком, ее опекун иногда уезжал в командировки, но постоянно звонил домой, чтобы по очереди поговорить с каждым ребенком: «Он мог просто спросить у мамы, как наши дела, но всегда сам говорил с нами».

Внимательные опекуны ищут способы показать подросткам свою доступность в естественной и комфортной для них форме. Грейс, глава большой семьи, где воспитываются родные, усыновленные и опекаемые дети, знает, как это важно:

Я очень стараюсь отложить дела, когда дети хотят со мной поговорить. Мне кажется, это важно, ведь их так много и можно упустить возможность. Я и сама создаю эти возможности. Например, когда я чувствую, что 13-летний Лиам хочет поговорить, мы можем пойти домой длинной дорогой. Если же они чем-то интересуются, а у меня сейчас нет на это времени, я говорю «Сейчас я занята, но мы можем обсудить это тогда-то и тогда-то», и мы потом говорим об этом вместе.

Понятные и повторяющиеся сигналы надежности и стабильности способствуют постепенному формированию доверия у подростков. Опекунам следует использовать любую возможность, чтобы подчеркнуть, что подросток для них важнее всего и что они будут делать все возможное, чтобы создать ему комфортные условия.

Сью и Тревору такая возможность представилась, когда их 16-летняя приемная дочь Симла сказала, что, скорее всего, не сможет добиться положенного ей компьютера через службу опеки, потому что ей всегда не везло. Сью пообещала Симле, что в этот раз все будет хорошо и что они будут рассказывать ей обо всем, что они делают — кому пишут, куда звонят и т. д. В итоге всё получилось, и это стало для девочки очень значимым событием.

Забота, близость и защита продолжают играть важную роль, помогая подросткам справляться с возрастными сложностями и изменениями, а также восполнять пробелы прошлых периодов. Задача опекунов, как и прежде, заключается в обеспечении положительного опыта, соответствующего возрасту и приемлемого для подростка, а также доступного в любой ситуации, даже когда он раздражен и отвергает заботу. Ненавязчивое и приятное близкое общение можно обеспечить самыми разными способами: во время совместного купания в бассейне, маникюра или карточной игры. Проявлять важные сигналы заботы также помогает приготовление особенных или любимых блюд, создание теплой и безопасной обстановки в спальне или выстраивание атмосферы, в которой культивируется уважительное и внимательное отношение к подростку.

В жизни 14-летней Нины были периоды агрессивного поведения, и какое-то время она провела в интернате. С этой девочкой было очень сложно установить контакт. Приемная мама хотела помочь ей расслабиться во время купания и сделать его максимально комфортным, поэтому взяла Нину с собой в магазин, чтобы купить красивое пушистое полотенце, а затем предложила ей выбрать пену для ванны и шампунь. Когда они пришли на кассу,

Нина вдруг попросила вместо подростковых средств взять детский лосьон и пену для ванны. Они положили полотенце греться на батарею и наполнили ванну теплой водой. Во время купания приемная мама, стоя под дверью, впервые услышала, как Нина весело пела и смеялась. (Джудит Моррис, личное общение)

Такой опыт позволяет расслабиться, побыть наедине с собой и снять эмоциональное напряжение, которое сохраняется у многих детей и подростков, и при этом подчеркивает роль опекуна, который помогает ребенку создать такие условия, а опекуну становится особенно приятно, когда подросток со сложным характером начинает смеяться или петь от радости.

К сожалению, во многих случаях проявление доступности по отношению к подросткам сопряжено с серьезными сложностями. В этом возрасте они чувствуют постоянно усиливающееся давление, потому что им нужно соответствовать условиям внешней среды за пределами семьи, и могут выражать потребности в близости и дистанции в крайне неожиданной форме. Эмоциональная замкнутость подростка может вызывать чувства обиды и разочарования у опекунов. Подростки, которые ощущают тревогу, но не в силах раскрыть свои эмоциональные потребности, могут быть излишне пассивны и не способны взять инициативу в свои руки. Они почти не говорят об отношениях и чувствах, становятся излишне самоуверенными и враждебными по отношению к взрослым, какими бы заботливыми те ни были. В таких ситуациях опекуны должны стремиться наблюдать за этим поведением со стороны и искать малейшие возможности, чтобы поддержать подростка и дать ему возможность для безопасного сближения.

С обратной ситуацией избыточной эмоциональности, выраженной в форме ссор и физических протестов, также непросто справиться, особенно когда в приемную семью ее транслирует внешняя среда (например, школа или родная семья), а сам подросток обращает свою агрессию против доброжелательно настроенных опекунов. В данной ситуации главное — избежать враждебности, которая помешает выражению сигналов доступности, вызовет у подростка страх быть отвергнутым и спровоцирует еще более

сложное поведение. Опытная приемная мать Джой заметила, что 15-летний Барри специально вел себя так, чтобы она давала мальчику повод считать, что его не любят и что он вообще не достоин этого. Чтобы гасить собственное раздражение в таких случаях, Джой заготовила прием:

Я говорила Барри примерно следующее: «Барри, у меня жили разные дети, и за много лет я поняла, что мне не нравится такое поведение, но я из-за этого не обижаюсь и все равно люблю тебя».

Такой подход помог Джой справиться с ситуацией: она приняла ее и смогла справиться с чувствами и сохранить спокойствие, контроль и доступность; в то же самое время она смогла убедить Барри, что плохое поведение не разрушит его надежную базу.

Частое отдаление от надежной базы и необходимость независимой жизни в будущем усиливает чувство тревоги у многих опекаемых и усыновленных подростков. Рост потребностей и напряжения на фоне учебы в школе и взаимоотношений со сверстниками может стать для уязвимых подростков причиной серьезного стресса, который может вылиться в плохое поведение дома. Понимая эти причины, опекуны могут точнее воспринимать сигналы подростков, реагировать на них и предоставлять им дополнительную поддержку в домашней среде. Например, приемная мама 14-летней Киры заметила сигналы тревоги с ее стороны по утрам: девочка вела себя раздраженно и не хотела вставать, чтобы идти в школу. Несмотря на заботу и поддержку, такие ситуации часто все заканчивались ссорой и эмоциональным дистанцированием. Тогда мама установила в ее комнате радионяню, чтобы по утрам нежным и ласковым голосом будить Киру, но при этом избегать вмешательства и конфликтов, демонстрируя свою физическую и эмоциональную доступность утром, когда тяжело просыпаться. Это помогло Кире чувствовать себя намного лучше по утрам: она была спокойнее во время завтрака вместе с мамой и уходила в школу с ощущением любви и поддержки.

Когда подростки выходят за пределы семейной среды и попадают в новую напряженную обстановку (например, в новую школу или на перегово-

вание), им в некоторых случаях может потребоваться присутствие родителя. Силия Даунс, автор исследования об опеке над подростками (Downes, 1992) называет эту ситуацию созданием «безопасной переходной зоны», где подросток может опереться на физическое присутствие надежной базы, чтобы снизить уровень тревожности. Даунс сравнивает два примера, в которых молодые люди искали работу. Одного из них просили каждое утро уходить из приемного дома на поиски работы, и не возвращаться до вечера. Опекун Энди, второго молодого человека, сопровождал его на нескольких собеседованиях. Собеседования прошли неудачно, однако он смог поддержать Энди (вместе они поняли, что в ряде случаев работа была не для Энди), а также указать ему на его прошлые ошибки (однажды Энди уволили, потому что он появился на рабочем месте в пьяном виде). Такая поддержка со стороны опекуна помогла Энди продолжить поиски и обратить внимание на то, что нужно изменить, чтобы быть успешнее. Кроме того, Энди смог справиться с негативным отношением к самому себе, поняв, что потерял работу не потому, что кому-то не понравился, а потому что выпил. Лишенный поддержки молодой человек из первого примера не чувствовал безопасной опоры, испытывая стресс при поиске работы, и у него не было возможности изменить отношение к себе, поэтому неудивительно, что он полностью оробел и не мог покинуть семейную среду.

В подростковом возрасте многие молодые люди интересуются своей родной семьей, хотя и говорить о ней или налаживать с ней контакт, развивать или сокращать его. Они могут многократно физически и эмоционально покидать пределы приемной семьи, чтобы побыть в родной семье, и возвращаться обратно, ожидая максимальной доступности и отзывчивости от опекунов. Во всех этих ситуациях важно подчеркнуть, что надежная база всегда рядом и готова принять его, что к опекунам можно обратиться за советом и поддержкой и что дома подростка всегда примут и защитят.

В некоторых приемных семьях поведение подростков часто может быть беспокойным, враждебным и деструктивным, из-за чего у опекунов может наблюдаться выгорание и усталость. В этих условиях молодые люди видят для себя только один путь — вырваться из семьи, и часто попадают в крайне

неблагоприятную среду. Проявлять сигналы доступности в таких ситуациях может быть крайне сложно, однако практика показывает, что если опекуны сохраняют даже тонкую нить поддержки и связи с воспитанником (например, посылая ему открытки на день рождения или другие праздники), то он может отреагировать на это позже (часто в возрасте 24–26 лет), после чего отношения воспитанника с опекунами, приемными родителями, их родными детьми и внуками могут наладиться (Howe, 1996; Schofield, 2003)

Заключение

Поддержание физической и эмоциональной доступности, теплоты, заботы, предсказуемого и надежного ухода в процессе опеки поможет младенцам, детям и подросткам восстановить доверие к взрослым и обрести уверенность в том, что они достойны заботы и любви, способны выстраивать отношения с окружающими и жить в обществе. От опекунов и усыновителей здесь требуется осмотрительность и внимательность, а методика воспитания должна соответствовать потребностям детей, которые предрасположены относиться к поступкам опекунов с недоверием и опасением.

Выводы

- Гармоничное эмоциональное развитие возможно только в среде, где ребенок может познавать мир и одновременно быть уверенным, что получит заботу, уход и защиту, когда это требуется. В этой среде формируется надежная база и закладывается основа для развития уверенности в себе и доверия к окружающим. Если ребенок уверен в постоянной доступности такой среды, то его ничего не беспокоит и он может беспрепятственно познавать мир, играть и учиться.

- Опекаемые и усыновленные дети зачастую имеют опыт общения со взрослыми, которые были неспособны осуществлять постоянный уход и проявлять заботу (*недоступность*). Предыдущие опекуны могли враждебно реагировать на беспокойство ребенка (*отторжение*), могли вести себя постоянно, исходя из собственных потребностей, а не потребностей ребенка (*непредсказуемость*), или их реакция могла вызывать у ребенка сильные чувства страха, паники и беспомощности (*запугивание*).

- В таких обстоятельствах ребенок вырабатывает поведенческие паттерны, позволяющие обезопасить себя и максимально удовлетворить свои потребности. Эти паттерны могут укореняться в сознании ребенка и воспроизводиться в общении с любым потенциальным опекуном, независимо от его благонадежности.

- Чтобы *изменить* представления ребенка о взрослых и укрепить доверие, опекуны должны *учитывать* предыдущий опыт ребенка и то, как он влияет на его реакции и поведение в данный момент.

- Терапевтическая родительская забота должна быть нацелена на то, чтобы показать ребенку, что в новой семье его успокоят и приласкают, он получит заботу и защиту, а также поддержку, когда будет готов познавать мир, играть и учиться. Опекун должен уделить основное внимание именно этой цели. При этом нужно помнить, что к каждому ребенку потребуется индивидуальный подход с учетом его прошлого опыта и приемов воспитания, которые комфортны и приемлемы для ребенка в данный момент.

Как сформировать чувство доверия у детей

Крайне важно выбирать только те занятия, которые нравятся ребенку и в которых он готов участвовать.

Повседневные дела

- Выделяйте время для того, чтобы побыть с ребенком и выслушать его.
- Установите понятные ритуалы при приеме пищи, подъеме и отходе ко сну.
- Если вы куда-то уходите, открыто рассказывайте о том, почему вам нужно уйти, сколько вас не будет, а также прощайтесь и приветствуйте ребенка.
- Ведите календарь или отмечайте события в дневнике, чтобы ребенок знал, что будет дальше.
- Обеспечьте особый уход и заботу для ребенка, когда он болен, его обидели или ему грустно.
- Если ребенок переживает, но ему трудно говорить об этом или принять заботу, постарайтесь быть «ненавязчиво доступными», например предложите покататься на машине.
- Предлагайте вербальную и невербальную поддержку, чтобы ребенок мог безопасно познавать мир.

Достижение доверия между опекуном и ребенком на расстоянии

- Убедитесь, что ребенок всегда знает, где вас искать или как с вами связаться, когда вас нет рядом.
- Разрешите ребенку взять в школу небольшую вещь из дома.
- Звоните ребенку или посылайте SMS, чтобы он знал, что вы о нем думаете.
- Оставляйте небольшие подарки на кровати ребенка, пока он в школе, чтобы показать, что вы думали о нем в течение дня.

- Заведите «коробочку с сюрпризами» на кухне и кладите туда небольшие угощения ребенку на вечер.

Занятия, которые помогают детям думать о доверии

- Попросите ребенка нарисовать или сделать замок из глины или песка, выбрать маленькие фигурки людей или животных, которые заменят ему самых близких людей, а потом объяснить, кого он пустит в замок, а кого оставит снаружи (Sunderland, 2003).

- Попросите ребенка нарисовать мост, с одной стороны моста — себя, а с другой — того, кому он доверяет. Пусть он нарисует облачко рядом с собой и напишет в нем, о чем думает или хочет сказать. Потом попросите сделать то же самое с фигурой на противоположной стороне моста (Sunderland, 2003)

Игры и занятия, которые помогают достичь доверия

- Игры с хороводами
- Игры, где нужно хлопать в ладоши
- Чтение сказок на руках с ребенком или сидя рядом с ним
- Жмурки
- Игра в грим (макияж)
- Бег парами (нога одного бегуна связана с ногой другого)
- Бросание мяча или игрушки друг другу
- Детский бейсбол
- Игра «надуй и догони мыльный пузырь»
- Танцы и песни с ребенком на руках
- Намазывание крема друг другу на руки
- Расчесывание волос и плетение косичек
- Маникюр
- Совместное изучение новых навыков

Чуткость: как помочь ребенку справиться со своими эмоциями



Рисунок 5.

Начиная с периода младенчества и далее важная задача родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку выстроить мыслительный процесс и контролировать свои эмоции и поведение. После появления на свет новорожденные дети пугаются непонятного окружающего мира, но ничего не могут с ним сделать. Они зависят от взрослых, которые помогают им выжить и познавать мир и свое место в этом мире. Чтобы помочь ребенку, опекун должен уметь *настроиться* на душевное состояние ребенка в данный момент времени, оценить его мысли и эмоции и *чутко отреагировать* на них (см. рисунок 5). Внимательные родители постоянно *держат в уме* то, о чем сейчас может думать и что ощущает ребенок, а также пытаются предполо-

жить причины того или иного поведения. Они отслеживают вербальную и невербальную обратную связь, которая позволяет подтвердить мысли и эмоции, а также проявить заботу и поддержку. Тем самым для младенца создается вспомогательная конструкция, на основе которой он начинает *выстраивать свой мыслительный процесс и контролировать эмоции и поведение*. Проще говоря, если ребенок хочет есть, то его успокоит голос мамы или папы или простое наблюдение за тем, как ему готовят еду. Быстрые, предсказуемые и успокаивающие реакции опекуна позволят ребенку уменьшить тревожность и дождаться обеда.

Когда ребенку помогают осознать себя, других людей и окружающий мир, понять *принципы социального взаимодействия*, он учится управлять собой и взаимоотношениями с другими людьми. В качестве одного из первых принципов необходимо показать ребенку, что у людей есть свои чувства, идеи и намерения, то есть развить его способность *взаимной осознанности* (Miens, 1997): родители говорят о своих чувствах и намерениях («Мама тоже хочет есть», «Папе нравится его подарок», «Нам лучше поспешить, чтобы успеть на автобус») и часто в шутку могут вовлекать в этот процесс других персонажей, например, игрушки («Мишке Тедди нравится бутерброд?»).

Это помогает детям постепенно осознавать, о чем могут думать другие, что также способствует развитию эмпатии. Даже двухлетний ребенок способен понять, что плачущего малыша можно успокоить, если поговорить с ним или позвать маму (хотя эмпатия в этом возрасте еще не очень развита, поэтому ребенок может думать, что с задачей может справиться любая мама). К двум-трем годам ребенок обычно умеет хорошо понимать и анализировать свои и чужие мысли, эмоции, намерения и представления. Эти навыки жизненно необходимы ребенку для общения в семье, в кругу друзей, в детском саду, а позже — в школьной среде. Овладев ими, ребенок сможет понять, что другим детям может нравиться другая игра, что нужно вести себя тихо, когда говорит учитель, или что родителям понравится нарисованный им рисунок.

Опыт осмысления и обсуждения своих и чужих эмоций помогает ребенку разбираться в причинах неприятных или тревожных событий, которые

вливают на него самого и других. Дети овладевают успешными приемами поведения в самых разных ситуациях общения, которые возникают в их жизни, приобретают навык остановиться и подумать, сдержать свои эмоции и спланировать ответную реакцию. Эта *пауза для размышлений* обычно способствует более конструктивным и просоциальным решениям, которые достигаются благодаря обсуждению, переговорам и компромиссу.

Все эти навыки и способности потребуются для дальнейшего развития в подростковом возрасте, когда молодые люди отдаляются от семейной среды, палитра их взаимоотношений и ситуаций общения расширяется и им все чаще приходится самостоятельно заботиться о себе, подавлять себя и восстанавливать свое эмоциональное равновесие. Становясь независимыми, они должны поступать дальновидно и рационально, планировать и организовывать свою жизнь, обращаться за помощью, успешно контролировать чувства, понимать чужие мысли и эмоции и реагировать на них.

Что дети привносят в приемную семью

Не имеющим надежной привязанности детям часто не хватает возможностей, чтобы выразить свои мысли и эмоции и поделиться ими. Зачастую с ними рядом могло не быть человека, который был бы способен и готов помочь им справиться с беспокойством, и вместо этого они могли ощущать чувства паники, обиды и отчаяния. Опекуну ребенка могли подавлять его эмоции, искажая ощущение реальности до такой степени, что он не осознавал свои «истинные» чувства, а иногда сами теряли способность контролировать и сдерживать свои чувства, перекладывая на ребенка вину за беспорядок и агрессию в семье или заставляя его ощутить вину, так как по тем или иным причинам были слишком озабочены собственными проблемами или потребностями, чтобы «настроиться» на эмоции ребенка. Не располагая поддержкой со стороны надежного, внимательного взрослого или вспомогательной конструкции для управления эмоциями, дети вырабатывают свои приемы справляться с эмоциями. Например, они могут *избыточно выражать их, использовать для манипулирования другими людьми, держать их в себе или вовсе не признавать их существование*. Каждый из этих приемов может вызывать проблемы в приемной семье, где эмоции принято выражать открыто, контролировать и регулировать в условиях близких отношений и доверия.

Неспособность ребенка воспринимать точку зрения других людей и контролировать свои мысли, эмоции и поведение может иметь целый ряд последствий. Детям может быть трудно прогнозировать реакции или представлять эмоции других людей, воспринимать шутки и веселиться, участвовать в играх, выражать радость, распознавать приятные впечатления, получать от них удовольствие и вспоминать об этом позже, у детей могут наблюдаться пробелы в базовых знаниях и словарном запасе, они могут испытывать эмоциональное истощение и диссоциативное отчуждение, их чувства могут притупляться, а физические реакции (например, боль, голод и жажда) могут оставаться без ответа или восприниматься неверно, дети могут не распознавать или не понимать причины своих и чужих сильных эмоциональных ре-

акций, испытывать трудности при поддержании дружеских отношений, которые так или иначе предполагают принятие чужих точек зрения, и подвергаться отторжению и изоляции.

Задачи для приемных родителей и усыновителей

Первоочередной задачей для приемных родителей и усыновителей является осмысление чувств и поведения своих детей. Они должны попытаться настроиться на своего ребенка, встать на его место и попытаться представить, что ребенок может думать и чувствовать. Очевидная сложность здесь заключается в том, что новые опекуны не имеют истории взаимоотношений со своими воспитанниками и не знают, как выстраивать общение с ними, поэтому им следует уделять особое внимание прошлому опыту ребенка и гибко оценивать его возможное влияние на то, как ребенок мыслит и выражает свои эмоции. Способность ментально сблизиться с ребенком, который подвергался жестокому обращению, имеет важное значение. Этот опыт может быть достаточно болезненным, но именно он позволяет проанализировать представления и ожидания ребенка по отношению к себе и другим и предположить, как это может быть связано с его текущим поведением. Ментально сближаясь с ребенком и вместе с ним переживая неприятные и зачастую травмирующие воспоминания и эмоции, опекуны могут не только сами испытать грусть, гнев и отчаяние, но и перенять сильные эмоции ребенка, который неосознанно делится ими в поисках защиты и утешения. В результате родители могут столкнуться с тяжелейшим бременем эмоциональной нагрузки.

Если не уделять достаточного внимания влиянию тяжелой истории и неконтролируемых эмоций ребенка на взрослых, то это может поставить под угрозу психическую стабильность опекуна или разрушить веселую и позитивную атмосферу, которую он так старательно создавал. В таких условиях будет не обойтись без адресной поддержки внимательного и вдумчивого специалиста опеки, который поможет адекватно оценить события в жизни ребенка и ответить на вопрос о том, *что опекун чувствует, общаясь с этим ребенком*. Чувства грусти, ярости, отвращения или безысходности необходимо фиксировать и тщательно разбираться в их причинах. Здесь опекуны могут опираться на поддержку партнеров и друзей, однако в этот сложный процесс также полезно вовлекать социальных работников. Это облегчит и

защитит психическое состояние самих опекунов и поможет им в создании доброжелательной и безопасной семейной обстановки, которая так сильно нужна ребенку.

Если такие поддерживающие конструкции созданы, то это позволит опекунам перейти к внедрению различных методик воспитания, направленных на то, чтобы ребенок научился контролировать свои эмоции и поведение. На первом этапе важно *проговаривать эмоции*, помогая ребенку рассуждать о них, распознавать их и разбираться в их причинах. Часто дети либо подавляют свои эмоции, либо выражают их слишком активно, и опекунам необходимо в одном случае помогать детям выражать их свободнее, а в другом — сдерживать и умирять их. Чтобы дети понимали и реагировали на эмоции других людей, опекуны должны без стеснения выражать и обсуждать собственные чувства во всем их многообразии. Таким образом они смогут показать, что можно успешно управлять не только положительными, но и отрицательными эмоциями, а *смешанные чувства* (например, сочетание любви и ненависти, желаний и недоверия, тревоги и нетерпения) — это нормальное человеческое состояние, присущее не только ребенку, но и его биологическим родителям, опекунам, усыновителям, друзьям и социальным работникам.

Наряду со смешанными эмоциями также важно сделать акцент на возможности восстановить испорченные отношения, простить себя и других и пойти дальше. Приемные и усыновленные дети часто делят мир на черное и белое, формируя либо исключительно хорошее, либо исключительно плохое представление о себе и своих близких, поэтому им трудно заглаживать свою вину и позволять это другим. Эмоциональное воспитание в рамках чуткого ухода подразумевает тщательный анализ прошлых и сегодняшних взаимоотношений. Например, если ребенок не может осознать и дать реалистичную оценку чувствам раздражения, боли и пренебрежения, которые могли сопровождать поведение его биологических родителей, то ему не удастся избавиться от чувства вины и научиться прощать себе злые мысли и поступки. Помощь опекуна позволит ребенку постепенно смириться с пережитой болью и увереннее двигаться вперед.

Приемного или усыновленного ребенка можно научить лучше понимать себя и быть более чувствительным по отношению к другим: в первую очередь важно осознать *причинно-следственные* связи между своим поведением и эмоциональным эффектом, которое оно вызывает у самих детей и у других людей. Опекуну должны задействовать весь опыт социальных взаимоотношений, чтобы развить у ребенка навыки самопознания и восприятия точки зрения других людей, что позволит ему различать эмоции и размышлять о них, то есть устанавливать связь эмоций с событиями и таким образом *объяснять* их. Вспомогательная конструкция, созданная опекуном, поможет ребенку *справляться с сильными эмоциями* и почувствовать уверенность в том, что эти эмоции не будут обременять ни его, ни окружающих. Наконец, ребенку нужно понять, что *у других людей тоже есть мысли и эмоции*, с которыми тоже важно справляться и считаться. Эти небольшие изменения в мышлении ребенка могут способствовать налаживанию более продуктивных отношений, повышению эмпатии и переходу от антисоциального поведения к просоциальному.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

Обычно передаваемым под опеку младенцам сложно контролировать сильные эмоции, потому что в прежней семье этому могло не уделяться должного внимания. Недостаточная доступность и отзывчивость взрослых могла провоцировать потерю контроля на фоне ощущений боли, голода, одиночества и т.д., а проявление связанных с ними эмоций могло вызывать раздражение или отторжение со стороны взрослых. Целью новых опекунов является создание условий, в которых ребенок может понять, что выражение чувств безопасно и приемлемо, а взрослые обязательно помогут удерживать сложные эмоции под контролем. Ребенку необходимо помочь испытать весь спектр положительных эмоций (любовь, радость, удивление, веселье...), чтобы повысить интерес и активность по отношению к вещам и людям.

На первом этапе опекуны должны внимательно наблюдать за ребенком и быстро реагировать на сигналы о потребности в пище, уходе или общении, а также удовлетворять их, даже когда эти сигналы ослаблены или отсутствуют. Быстрая и предсказуемая реакция опекунов вселяет в малыша уверенность в том, что выражение эмоций будет незамедлительно встречено успокаивающей реакцией, а добрый и надежный опекун поможет устранить дискомфорт. Тем не менее, тревога всё равно может сопровождать повседневные ситуации (например появляться в момент, когда опекун меняет ребенку подгузник, готовит пищу или ненадолго выходит из комнаты). Способность встать на место ребенка и учесть его прошлый отрицательный опыт позволит опекуну понять, насколько в таких ситуациях важно предотвращать панику ребенка и максимально плавно восстанавливать его эмоциональное равновесие, сочетая демонстрацию доступности с чуткостью и внимательностью.

Ситуация: Саймон

Саймон родился в тот момент, когда в отношении его двух- и трехлетних братьев уже оформлялась опека. Несмотря на мониторинг и сопровождение, было очевидно, что его мать Сара, которая подвергалась сексуально-

му и физическому насилию в детстве, старается проводить с Саймоном как можно меньше времени, редко дотрагивается до него и не берет на руки. Она часто оставляла его с соседскими детьми, которые прогуливали школу, и уходила. Саймон не набирал вес и попал в больницу в возрасте семи недель.

Чтобы наладить отношения с ним, Сара согласилась время от времени кормить Саймона в больнице. В один из дней социальный работник застал момент кормления ребенка. Мать опоздала, и Саймон уже начинал сильно беспокоиться, она взяла его на руки, но не стала кормить сразу, а положила плачущего ребенка себе на плечо и ходила с ним по палате, параллельно разговаривая с персоналом и родителями. Потом она медленно сменила ему подгузник, не сказав ни слова. Ребенок все это время не прекращал плакать. Наконец, она села, чтобы покормить его, но он отворачивался от бутылочки, вырывался из ее рук и почти ничего не ел. Казалось, что Сара не воспринимает Саймона как личность и ее ничего не связывает с ребенком.

Саймона передали под опеку в возрасте 10 недель. Через неделю после передачи в приемную семью социальный работник снова стал свидетелем процесса кормления. Саймон проснулся у себя в комнате и заплакал, но приемная мать, которая в тот момент была в гостиной, сразу жеотреагировала, назвав ребенка по имени, и продолжала успокаивать его голосом, пока шла к нему в спальню. Саймон перестал плакать. Она принесла его в комнату, поглаживая его, разговаривая с ним и реагируя на его голос, и начала тихо кормить ребенка, реагируя на его ритм, заглядывая ему в глаза и держа его на руках рядом с собой. После кормления она поменяла ему подгузник, вновь поддерживая постоянный, но ненавязчивый визуальный контакт и стараясь весело говорить с ребенком, чтобы смена подгузника воспринималось как веселое и приятное занятие. Затем она посадила мальчика в кресло-люльку, где он мог свободно двигать ножками и ручками, села рядом на полу, чтобы он мог ее видеть, и они долго и активно разговаривали. Иногда Саймон проявлял повышенную эмоциональность, однако мама вовремя успокаивала его голосом, что

позволяло сдерживать эмоции. Саймон стал совсем другим ребенком, научился активно реагировать на приемную маму и теперь связан с ней физически, духовно и эмоционально.

В данном примере удивляет не столько действенность внимательного ухода, сколько быстрый процесс эмоционального восстановления, обусловленный возрастом Саймона. Этому восстановлению, возможно, также способствовало внимание к мальчику в педиатрическом отделении, где применялась система закрепления медсестер, и одна и та же медсестра не только правильно кормила его, но и в какой-то мере познакомила его с внимательным уходом и эмоциональным взаимодействием.

Структурирование и следование привычным ритуалам не только позволяет продемонстрировать доступность, но и показывает ребенку, как вмешательство опекуна позволяет предсказуемым образом снять возникшую тревогу. Проговаривание событий и связанных с ними эмоций поможет младенцам осознать значимость событий, а также идентифицировать эмоциональные и физические ощущения и управлять ими. Например, во время ежедневного переодевания опекун может сказать ребенку, что ему жалко отвлекать ребенка от веселой игры, но он скоро вновь сможет вернуться к любимой игрушке, рассказать о том, во что ребенка будут одевать, какие ощущения он будет испытывать во время одевания, поговорить о мягкости и цвете ткани, ощущениях тепла или прохлады и т. д. Необходимые повседневные манипуляции можно сопровождать играми, отвлечением внимания, песенками или прикосновениями, а после их завершения хвалить ребенка и фокусировать внимание на прежнем занятии. Всё это создает вспомогательную конструкцию, которая помогает малышу прогнозировать процесс переодевания и понимать, что серьезного дискомфорта не возникнет. По мере формирования доверия малыш постепенно научится контролировать свои эмоции.

Вспомогательная конструкция также может быть невербальной: например, опекун может отразить эмоции ребенка, используя тембр голоса и мимику.

Это сигнализирует о принятии чувств ребенка и их оправданности, но в то же время показывает, что опекун способен контролировать их. В ходе такого зеркального отражения отрицательные эмоции младенца не усиливаются, а, наоборот, смягчаются и сдерживаются: гневное выражение на лице младенца, когда он морщится, хмурит брови и открывает рот, отразится на лице мамы, но быстро сменится улыбкой. Если с опекуном младенца связывают близкие доверительные отношения, то он может на секунду задуматься, распознать смягчающий сигнал опекуна и соответствующим образом скорректировать свои эмоции. Этот небольшой, но важный прием позволит признать чувства младенца, отреагировать на них и разрядить обстановку, ну а если младенец понимает, что его эмоции не выйдут из-под контроля, то ему становится проще настроиться на игривый лад (см. также раздел о зеркальном отражении эмоций в главе 2).

Без подобной вербальной и невербальной вспомогательной конструкции младенца может быть труднее успокоить или раззадорить. Прием зеркального отражения применяют большинство мам, однако опекунам и усыновителям, возможно, потребуется делать это более осознанно: внимательно следить за мимикой ребенка, когда он недоволен и расстроен, и зеркалировать ее, тем самым сдерживая эмоции. Это поможет помочь ребенку своевременно справиться со своими чувствами и осознать, что эмоции имеют смысл и их можно регулировать и контролировать.

В рамках данного подхода можно начинать проговаривать эмоции и их причины уже в младенческом возрасте. Для этого служат игры, которые позволяют синхронизировать выражение эмоций с действиями, например простые стишки и песенки, игры с хлопанием в ладоши и т. д. Важное значение также имеет совместное переживание приятного опыта, особенно в сочетании с проговариванием переживаемых опекуном и ребенком эмоций. Все вышеперечисленное, конечно, можно рассматривать как обычный процесс воспитания, но терапевтический эффект такого подхода особенно высок для детей, переживших неприятный опыт в предыдущих семьях. Опекунам и усыновителям стоит уделять особое внимание этим аспектам, чтобы понимать, какие пробелы они помогают заполнить и какие представ-

ления они корректируют. Поддержка социального работника также поможет им осознать теоретические предпосылки тех или иных моделей поведения, чтобы привлечь внимание ребенка, если на начальном этапе что-то не получается или члены семьи не понимают, почему нужно долго беседовать с четырехмесячным ребенком или быстро успокаивать восьмимесячного малыша.

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

Данный период невероятно важен для развития социальных компетенций и способностей управлять эмоциями и поведением. Заложенные в младенческом возрасте навыки постепенно дают результат, и к четырем годам имеющим надежную базу детям становится проще регулировать свои эмоции и принимать эмоции другого человека. Дети, только что переданные под опеку или пока не сумевшие нагнать своих сверстников, должны в этом возрасте научиться понимать, как устроено их мышление и мышление других людей.

В период раннего детства чуткие опекуны продолжают применять приемы воспитания, предназначенные для младенцев, адаптируя и дорабатывая их в соответствии с потребностями каждого ребенка. Например, активные игры или стишки, которые уже неинтересны большинству детей в возрасте трех-четырёх лет, могут заинтересовать детей, не имеющих достаточных социальных навыков, и сыграть важную роль в их воспитании. Полезен любой опыт: понятие очередности в играх, ощущение победы и поражения или осознание того, что проигравший может быть разочарован. Иногда у родителей возникает соблазн избегать игр, способных вызвать расстройство, однако по мере стабилизации состояния ребенка важно моделировать для него ситуации, приближенные к реальной жизни. С детьми этого возраста можно играть в символические и имитационные игры, чтобы создать вспомогательную конструкцию, позволяющую ребенку узнать больше об эмоциях, отношениях и социальных ролях. Любая игра (например, дочки-матери, игра в больницу или игры с участием злых и добрых мультгероев) предоставляет богатые возможности для размышления над причинами поведения, мотивацией, целями и желаниями людей, тем, как они решают проблемы, преодолевают неудачи и добиваются успеха.

По мере развития речевых и умственных навыков у родителей открываются новые возможности для того, чтобы помочь ребенку осознать свои потребности и эмоции и научить его обращаться за поддержкой к взрослым. Опекунам, которые внимательно наблюдают за ребенком, стараются

принять его точку зрения и пытаются понять то, о чем он думает, будет проще предложить ребенку такую поддержку. Вот один из подобных примеров:

Ситуация: Шантэль

Четырехлетняя Шантэль оказалась во временной приемной семье, испытывав на себе нестабильное поведение биологической матери, в котором проявление любви сочеталось с неприязнью. Схема семейного устройства Шантэль поначалу была неясна. Линда, приемная мать Шантэль, заметила, что иногда девочка выглядела опустошенной и усталой и не могла сосредоточить взгляд, становилась раздражительной и замыкалась в себе. Друзья, которые не знали Шантэль, говорили, что девочке нехорошо, но Линда понимала, что это поведение говорит о том, что она запуталась в своих чувствах. В первые месяцы опеки Линда научилась заранее готовиться к таким состояниям и реагировать на него сигналами заботы и поддержки: «Она иногда подходила ко мне и просила пить, но было понятно, что дело не в этом. Тогда я говорила ей: «Давай лучше обнимемся!» и она соглашалась, могла расплакаться и позволяла успокоить себя». Со временем Шантэль поняла, что может самостоятельно справляться со стрессом и улучшать свое состояние: «Она просто подходит ко мне, когда я вожусь на кухне, и говорит: «Линда, обними меня». Я говорю ей «Конечно», вытираю руки и обнимаю ее, а потом она уходит к себе.

Данный пример показывает, что Шантэль нашла способ справиться со своими сложными эмоциями и начала на практике использовать его. Следующий этап этого важного процесса — помочь ребенку понять, почему он ощущает те или иные эмоции. Чуткие опекуны должны не только уметь рассказывать ребенку, какие эмоции бывают, и объяснить, что они могут быть смешанными, но и помочь ему установить взаимосвязь между событиями и эмоциями, а также научить определять такие взаимосвязи в дальнейшем. В примере выше, попытавшись объяснить причины поведения Шантэль, Линда завела разговор о биологической маме девочки, пока ее успокаивала. Линда объяснила, что Шантэль ощущает обиду и одиноче-

ство, и помогла ей связать ее спутанные эмоции в отношении мамы с усталостью и тревогой.

Это еще одно подтверждение того, что родительская чуткость способна оказывать полезный эффект в рамках терапевтической заботы. Одно лишь понимание того, что приемная мама заботится о ней, когда девочке грустно, не позволило бы Шантэль правильно выражать свои эмоции и управлять ими — особенно в ситуациях, когда приемной мамы нет рядом. В будущем Шантэль потребует понимать собственную тревогу и физическую реакцию на эти эмоции, чтобы она могла сделать глубокий вдох и разобраться, почему ей иногда становится грустно или обидно, несмотря на теплоту и заботу родителей. Такой глубины понимания сложно ожидать от четырехлетнего ребенка, однако приемная мама смогла заложить основу для понимания эмоций и успешного поиска поддержки, которая далее может быть закреплена приемными родителями Шантэль в период среднего детства.

Таким образом, чтобы научить детей дошкольного возраста управлять эмоциями и поведением, необходимо развивать способность *точно распознавать эмоции*, проговаривать их и называть их причину. Пример Шантэль показывает, что после формирования речевого навыка опекуны могут беседовать с ребенком, чтобы идентифицировать или обсуждать чувства и рассуждать о том, что их может вызывать. Не следует использовать приемы, которые вызывают дискомфорт или кажутся ребенку навязчивыми, однако в эти рамки укладывается целый ряд терапевтических подходов: например, можно опираться на мультфильмы или рисунки, где люди мимикой выражают простые эмоции, и вместе с ребенком обсуждать, какие бывают эмоции и почему они возникают. Если у ребенка нет проблем с самооценкой и он комфортно воспринимает зрительный контакт, можно использовать зеркало, чтобы изучить выражения лица ребенка и опекуна («Вот такое у нас лицо, когда мы радуемся. Посмотри, как меняется выражение глаз и положение губ!»). Практически все дети легко воспринимают книги, рассказы и видеофрагменты, и их тоже можно использовать для демонстрации и объяснения самых разных эмоций. В этом возрасте детям нужно понять, что их мысли и эмоции могут отличаться от чужих мыслей и эмоций: чтобы завязать с ре-

бенком разговор о чужих эмоциях, можно использовать любой приключенческий рассказ с участием животных или людей.

Многие приемные дети никогда не имели возможности упорядочить и *выстроить последовательность* своих мыслей, чтобы соотносить события и эмоции или понимать их *причины и следствия*, поэтому им в этом потребуются поддержка. Полезно предложить ребенку игры, требующие упорядочивания объектов или составления рассказов по картинкам, на которых изображено начало, середина и окончание истории. Опекун может вместе с ребенком вести «дневник впечатлений» и записывать в него простые события, например покупку новой обуви или посещение бассейна. В дневник можно клеивать фото, билеты и т. д. Всё это поможет ребенку запоминать и выстраивать последовательность из своих впечатлений, упорядочивать мысли и осмыслять чувства восторга, неуверенности, удовольствия, теплоты, равнодушия и так далее. Обсуждать и оценивать события и эмоции также можно во время совместных веселых занятий, например бегая по лужам, играя с водой в песочнице или катаясь на автобусе.

В раннем возрасте детям также может потребоваться помощь в правильной интерпретации физических сигналов. Чуткие опекуны помогут им распознавать и проговаривать физические ощущения, а также научат их регулировать их, если это необходимо. Вот как описывает этот процесс опекун:

Когда нам передали четырехлетнюю Зою, она постоянно что-то ела. Нам пришлось объяснить ей, что значит испытывать голод, как люди едят и насыщаются. Мы говорили ей: «Вот так твой животик чувствует, что он наелся. Вот, посмотри и потрогай его, там больше нет места». Мы также объяснили ей, что если не остановиться, когда наелся, может стать нехорошо. Потребовалось достаточно много усилий, чтобы она прекратила сметать всю еду с тарелки.

Физические ощущения и реакцию на них можно проговорить на примере кукол или домашних питомцев («Что почувствует эта кукла, если мы

возьмем ее гулять в таком тоненьком платьице? Как сделать, чтобы ей было теплее?»). Осознание и осмысление телесных ощущений — это продолжительный и сложный процесс, в котором опекунам, возможно, придется повторять одно и то же много раз. Тем не менее, даже в этом возрасте сознание ребенка является мощным инструментом для обработки информации, который воспринимает все сенсорные и вербальные сигналы, которую необходимо осмыслить в контексте существующих структур и представлений. Для решения любой задачи маленькому ребенку необходимо *остановиться и подумать*, чтобы отреагировать на ситуацию наиболее правильно и с учетом коммуникативной ситуации.

Не менее важно будет предложить дошкольнику *модель безопасного выражения собственных эмоций*. Только что усыновленные или помещенные под опеку дети не способны прогнозировать или распознавать чувства своих новых родителей. Даже эмоционально устойчивые дети могут руководствоваться неприятным опытом, полученным в прошлом: например, ребенок может воспринять небольшие разногласия между приемными родителями как предвестник неминуемого насилия. В этой ситуации можно кратко объяснить ребенку после спора, что ссориться — это нормально, дав ему понять, что конфликт исчерпан, а взаимное доверие восстановлено. Это позволит понять, что подобные эмоции не должны выходить из-под контроля, что можно любить человека, но иногда ссориться с ним, и что небольшие встряски в отношениях случаются, но их можно преодолеть. Подобные разъяснения позволяют развивать *речевые и рефлексивные навыки*, которые затем можно использовать в других ситуациях, например для обсуждения конфликтов между детьми в семье или неприятных инцидентов на детской площадке.

Среднее детство (5–10 лет)

По мере того как дети начинают проводить все больше времени на удалении от своей надежной базы, они будут все чаще попадать в обстановку, где важно правильно выражать свои эмоции, признавать, что эмоции других людей могут отличаться, и уметь остановиться, чтобы подумать перед принятием решения о том, как поступить в стрессовой ситуации. Наряду с потребностью в углублении социальных и эмоциональных навыков ребенку необходимо освоить социальные правила, развивать чувство собственного «я» и своей идентичности, а также учиться вести себя так, чтобы быть принятым сверстниками и сообществом.

Если у детей нет навыка прогнозировать, о чем думают другие люди, то они часто будут подвергаться изоляции, не смогут уступать другим, принимать участие в совместных играх или даже следить за сюжетом фильма или истории. Для развития этой способности придется приложить серьезные усилия, например проводить с ребенком много времени за чтением, просмотром телевизора и играми, чтобы помочь ребенку проговаривать собственные мысли, воспринимать чужую точку зрения и обсуждать с ним то, как другие люди выражают и контролируют свои эмоции и поведение. Многие полезные приемы воспитания, рассмотренные в отношении детей дошкольного возраста, сохраняют терапевтический эффект и в этой возрастной группе. Вот рассказ Аннетт, мамы десятилетней девочки:

Думаю, она очень часто применяла тактику самозащиты и полагалась только на себя, поэтому не научилась воспринимать точку зрения других людей. Она часто не может следить за сюжетом книги или фильма, потому что не понимает, что там происходит, и тогда я все подробно ей объясняю и помогаю ей поразмышлять о том, что могут думать герои и как они поступят дальше. Это бывает очень часто.

Рассуждать об этом на примере историй с вымышленными персонажами действительно легче, но ребенку также потребуется сжиться со своими

собственными эмоциями, научиться сдерживать и контролировать их. Сильные чувства отторжения, раздражения и боли у многих детей этого возраста могут резко вспыхивать и выражаться крайне интенсивно. Детям нужно объяснить, что такие пугающие эмоции можно контролировать, чтобы они не обременяли их самих и других людей. Прием зеркального отражения и сдерживания чувств, рассмотренный на примере младенцев и детей младшего возраста, способен помочь и в более старшем возрасте, чтобы осмыслить пережитый эмоциональный всплеск, осмыслить его, привязать к определенному контексту и пойти дальше.

В примере ниже Валери, приемная мама восьмилетнего Робби рассказывает о случае, когда она забирала мальчика с футбольной секции и сообщила ему, что его встречу с родным братом отменили, потому что у социального работника не хватило времени ее организовать. Валери поделилась своими собственными эмоциями и выразила мальчику сочувствие.

Робби очень сильно разозлился, он плакал, был готов разнести все вокруг и даже в ключья разорвал свои новые футбольные гетры. Я была очень разочарована, разозлилась и сказала: «Знаешь, мне тоже обидно, меня просто выводит из себя, что они не назначили встречу». Он смотрел на меня, а я продолжала говорить, что мне так же обидно, как и ему, ведь так и было на самом деле, и он мне поверил. Я еще добавила: «Я очень сочувствую тебе, потому что знаю, как тебе грустно и обидно, что ты не можешь с ним увидеться». И тут гнев прошел, остались только разочарование и огорчение. А потом я сказала: «Они очень извиняются и обещали скоро назначить еще одну встречу, надеюсь, на следующей неделе. Постарайся пока успокоиться, а дома мы придумаем что-нибудь классное».

Таким образом Валери проговорила эмоции Робби и выразила свои зеркальные чувства, снизив их интенсивность, потом дала ему время осмыслить сказанное и рассказала о смешанных эмоциях (гневе и грусти). Всё это позволило Робби сменить гнев на разочарование и огорчение, а Валери успокоила его предложением «придумать что-нибудь классное» дома.

Интенсивность чувств ребенка, конечно, может усугубляться пережитыми ранее потрясениями, но эти несколько мгновений общения позволили Робби справиться со своими эмоциями, взять под контроль свое поведение и почувствовать поддержку и заботу со стороны приемной мамы.

Некоторые дети, например, дети с избегающей привязанностью, подавляют или игнорируют эмоции: удовольствие и радость, гнев и грусть, кажется, никак не проявляются, а ребенок остается замкнут в себе и не участвует в эмоциональной жизни семьи. В этом случае опекунам нужно помочь ребенку найти способ и приемлемый уровень выражения эмоций, а также поддержать, успокоить и подбодрить ребенка, чтобы помочь ему осознать и пережить свои чувства. Очень важно найти легкий и ненавязчивый способ взаимодействия с ребенком, чтобы отталкиваться от текущего состояния и оценить прогресс с позиции самого ребенка, а не с позиции взрослых.

Ситуация: Софи

Софи начала жить в приемной семье, когда ей было семь. Она была замкнутым и эмоционально сдержанным ребенком и слабо реагировала на разлуку с мамой, редко плакала и никогда не выражала восторг или раздражение. Она могла пойти спать, никому не сказав об этом. Софи была оторвана от веселой и эмоционально открытой новой семьи, однако ее приемная мама Моника очень старалась наладить с ней контакт. Накануне семейного праздника, который никак не интересовал и не волновал Софи, Моника узнала, что девочка ведет список дел и людей, которым она хотела послать открытки. Моника восприняла это как выражение интереса со стороны девочки и попросила ее составлять списки эмоций, которые она испытывает. Семья всегда была открыта для разных способов выражения чувств, поэтому все с готовностью приняли то, как это делает Софи.

Через три года Софи научилась гораздо лучше выражать свои потребности, но по-прежнему предпочитала делать это в косвенной форме. Однажды любимый кролик Софи умер. Неожиданно для Моники девочка бросилась к ней и обняла ее. Это было совсем не похоже на Софи и если не потрясло, то очень удивило саму мать. Моника помогла Софи похоронить

кролика по всем правилам и сфотографировала кролика и его могилку. Эта общая потеря и реакция на нее стала поворотным моментом, после которого Софи стала использовать фотографию кролика для того, чтобы разрешить себе грустить из-за других причин, например смерти биологического родителя, и искать поддержки у своей приемной матери.

Вот как Моника описывает состояние Софи: «Мы возвращаемся к этому событию каждый раз, когда Софи расстроена. Она всегда вспоминает любимого кролика, когда приходит ко мне или показывает фото: «Моника, ты помнишь, когда мы сделали это фото? Ты его сделала, да?» В этом сегодня вся разница — когда она у себя в спальне и ей грустно, она обязательно приходит ко мне».

В своей прекрасной серии *Как помочь ребенку справиться с эмоциями* (*Helping children with feelings*) Марго Сандерленд (Sunderland, 2003) приводит целый набор полезных практических инструментов, позволяющих побудить ребенка обсуждать и анализировать сильные и сложные эмоции, которые сейчас выплескиваются в виде гнева или подавляются. Она рекомендует использовать краски, глину, воду, бумагу и шариковые ручки, чтобы помочь ребенку описать свои эмоции и дать взрослым возможность понять значение эмоции для ребенка (например, пугает ли ребенка его собственный гнев или ему наоборот нравится сила этого гнева?). В разговоре об эмоциях с детьми Сандерленд предлагает как можно меньше говорить и задавать как можно меньше вопросов, потому что ребенок может легко догадаться, что его «допрашивают», и закрыться. Чтобы снизить давление на ребенка, она рекомендует упражнения, в которых ребенку нужно поставить галочку в квадрат или выбрать слово или картинку.

Подростковый возраст (11–18 лет)

Многим подросткам в приемных семьях очень сложно контролировать свои эмоции и поведение, что может быть связано с прошлыми проблемами или возникает в подростковом возрасте. В любом случае это может стать крайне серьезной проблемой как для людей, на которых направлены такие эмоции, так и для самого подростка. При малейших противоречиях у детей могут происходить вспышки гнева или они, наоборот, могут игнорировать чувства даже в самых неприятных ситуациях. В данном случае опекун должен играть роль посредника, который помогает молодым людям правильно выражать и контролировать эмоции.

Молодому человеку будет проще справиться с чувствами, если в приемной семье создана среда, где открыто обсуждают и выражают мысли и эмоции, принимают индивидуальные особенности и уважают их. Опекуну могут рассказать о том, как они выражают эмоции («Обычно я замолкаю, когда злюсь» или «Я взрываюсь как вулкан, но после этого все сразу проходит и забывается»), и тем самым помочь подростку сделать то же самое, а затем подумать о возможных стратегиях, чтобы справиться с чувствами, если это требуется. Способность «настроиться» на одну волну с молодым человеком и воспринимать сигналы, выражающие потребность в помощи, заботе и моральной поддержке, столь же важно для детей этого возраста, как и для младенцев, однако опекуну необходимо тщательно выбирать момент, когда молодой человек готов принять внешнюю помощь. Вот рассказ опекуна Мориса, который обнимал всех детей в доме, когда возвращался с работы. 15-летний Фрейзер был довольно замкнутым, не любил разговаривать или проводить время с семьей и в основном сидел в своей спальне. Однажды вечером Морис поймал взгляд Фрейзера, когда обнимал другого ребенка, и понял, что момент настал. Он спросил Фрейзера: «Хочешь, обниму тебя?» Фрейзер с радостью согласился, и с тех пор они стали обниматься каждый вечер. До этого Морис понимал, что Фрейзер не хочет объятий, но моментально отреагировал, как только получил от мальчика сигнал. Внимание со стороны опекуна помогло Фрейзеру понять, что проявлять ласку бе-

зопасно и приятно, и с тех пор мальчик стал делать дальнейшие шаги вперед.

Проговаривание эмоций остается важным элементом воспитания подростков, однако выяснение их причин и продумывание приемов, помогающих справиться с эмоциями, может занять больше времени. Молодым людям нужно научиться распознавать момент, когда им стоит остановиться и подумать, особенно когда чувства выходят из под контроля. Наличие пути выхода из ситуации будет в этом большим подспорьем.

Ситуация: Ной

13-летний Ной часто испытывал неконтролируемые вспышки гнева, которые обычно проявлялись в школе или на игровой площадке. Он кричал, ругался, отталкивал других учеников и учителей, краснел и весь трясся. Ною было стыдно за свое поведение, и он хотел, чтобы это прекратилось. Глория, приемная мама Ноя, начала называть эти эпизоды подходящим словом «вскипание», тем самым немного разрядив панику ребенка. Этот образ помог Ною понять, что провоцирует такую реакцию (обычно когда кто-то называл его «тупым») и каким физическим состоянием она сопровождается (жар и дрожь). Мама договорилась с учителем, что когда мальчик почувствует эти признаки, он сможет пойти к завучу и отпроситься домой. Осознав свои эмоции и получив в свое распоряжение способ обратиться к надежной базе во время стресса, Ной научился сохранять самообладание. Его вспышки гнева стали менее интенсивными и доставляли ему меньше беспокойства, так что отпрашиваться домой не пришлось.

В некоторых ситуациях с подростками более старшего возраста осознание эмоций и оценка действий может занимать больше времени. Некоторые опекуны говорят, что иногда выйти из сложной ситуации можно, если предоставить подростку возможность безопасно выбросить сильные эмоции (например, побить подушку или закрыться в спальне, чтобы «остыть»), а потом, когда ему будет удобно и комфортно, проговорить ситуацию.

Ситуация: Стюарт

Приемная мама 15-летнего Стюарта Элейн рассказала о случае, когда Стюарт сильно поругался с ее родной дочерью Вики, которой было десять лет. Все кончилось физической борьбой, во время которой Стюарт начал душиТЬ Вики, по-настоящему испугав ее. Сначала Элейн разозлилась и попросила Стюарта уйти в спальню, чтобы все могли «остыть». Мальчик по своей воле провел в своей комнате остаток того дня и всю ночь. Когда он наутро спустился вниз, то сказал, что они, наверное, хотят его выгнать. Элейн ответила ему, что это не так, тем более что и сам Стюарт, наверное, этого бы не хотел. Стюарт согласился и сразу начал пытаться объяснить причину своего поведения. По его мнению, все дело было в том, что ранее ему не удавалось выразить раздражение по отношению к Вики, и оно накапливалось внутри него, пока в один момент не выплеснулось наружу. Он также пообещал в следующий раз выражать свои эмоции на более раннем этапе. Судя по всему, возможность все обдумать в удобном для него ритме помогло Стюарту сделать выводы из полученного опыта, привести свои мысли в порядок и тщательно проанализировать свою реакцию.

Контакт, достаточный для налаживания конструктивного диалога, может быть крайне трудно установить. Подростки, которым сложно выражать свои мысли и эмоции, часто имеют в своем арсенале весьма действенные способы не подпускать к себе взрослых, и опекунам приходится задействовать интуицию, чтобы поддерживать связь с ребенком. 15-летней Мари было особенно трудно делиться смешанными чувствами вины, ненависти и любви, которые она испытывала к своим биологическим родителям. Однажды, накануне встречи с родителями, она ушла и закрылась в своей спальне. Ее приемной маме Барбаре показалось, что Мари проще выражать свои эмоции на бумаге, чем вслух. Она написала Мари записку, в которой предлагала свою помощь, как только Мари попросит ее, и подсунула записку под дверь комнаты. Мари сразу же написала ей в ответ, после чего завязалась целая переписка, во время которой девочка наконец смогла выразить свои мысли по поводу предстоящей встречи. Барбара предложила Мари в буду-

щем писать ей записки, если ее что-то беспокоит и она хотела бы поговорить об этом.

Наконец, важно отметить, что подростковый возраст, конечно, может создавать новые проблемы, но именно в этот период может проявиться польза последовательной и чуткой заботы, оказанной ребенку в среднем детстве. Вот пример Харриет — девочки, пережившей эмоциональное пренебрежение в родной семье. Ей было трудно учиться в школе, с девяти лет она стала раздражительной и часто реагировала на действия окружающих вспышками гнева. Справиться с эмоциями и успокоиться ей помогала еда, особенно сладости. К 13 годам Харриет сформировала для себя надежную базу в приемной семье. Вот как описывает ее состояние приемный воспитатель:

Харриет теперь не ест конфеты постоянно, как раньше. Они ей больше не нужны, потому что в ее жизни много других вещей, которые нравятся ей и успокаивают ее. Она может начать есть что-то сладкое, а потом убирает его в холодильник до завтра, зная, что сладости никто не съест и они будут ждать ее там. Мне кажется, она поняла, что никто не станет брать ее вещи, они будут всегда на своем месте.

Таким образом, доступность и чуткость родительской заботы стали для девочки источником поддержки, помогли ощутить собственную эффективность и перестать заедать стресс сладким.

Заключение

Механизмы, лежащие в основе детского поведения и определяющих его эмоций, едины в любом возрасте. Чтобы разобраться в поведении ребенка, его эмоциях, а также тех чувствах, которые ребенок вызывает в опекунах, опекун должен выстраивать воспитательный процесс, создавая для детей вспомогательные конструкции и обучая их справляться с эмоциями. Это справедливо для всех детей: младенцев, школьников и подростков. Как и в других аспектах родительской заботы, приемным детям необходима дополнительная терапевтическая поддержка, ведь их сознание и поведение зачастую определяется прошлым опытом жестокого обращения и утраты близких. Опекуну необходимо «настроиться» на сознание ребенка, предоставить ему четкую структуру и создать атмосферу чуткости, в которой он сможет безопасно размышлять о своем жизненном опыте и эмоциях, чтобы успешно справляться с ними.

Выводы

- Появляясь на свет, ребенок попадает в мир ощущений, мыслей и эмоций, которые он не способен осознать. Взрослым крайне важно проявлять заботу и сочувствие, чтобы выстроить *вспомогательную конструкцию*, которая поможет детям организовать мыслительный процесс и контролировать эмоции и поведение. Для этого взрослые используют вербальное и невербальное *проговаривание*, которое позволяет воспринять мысли и эмоции младенца, отреагировать на них, а также обеспечить утешение и поддержку.
- Чуткие опекуны также помогают детям понять, что у других людей есть собственные эмоции, мысли и намерения, с которыми нужно считаться.
- В детстве у приемных детей часто не было никого, кто был бы постоянно рядом и проявлял интерес к их мыслям и эмоциям, смотрел на мир их глазами, заботился и поддерживал их, поэтому им может быть очень тяжело контролировать свои эмоции и поведение.

- Первоочередной задачей для приемных родителей и усыновителей является осмысление чувств и поведения детей. Они должны попытаться настроиться на ребенка, встать на его место и попытаться представить, что ребенок может думать и чувствовать.

- Воспитывая ребенка, пережившего тяжелые потрясения, опекуны могут испытать целый спектр эмоций, и им важно предоставить возможность осознать и проговорить эти чувства.

- Существует целый набор приемов, чтобы донести до ребенка, что как положительные, так и отрицательные эмоции можно принять и понять, а любые чувства можно безопасно выражать и контролировать.

- На прогресс в этой области указывают такие признаки, как способность ребенка на каком-то уровне осознавать свои эмоции, сдерживать волнение, понимать, что у других людей тоже есть мысли и эмоции, и считаться с ними.

Как помочь ребенку управлять своими чувствами

Крайне важно выбирать только те занятия, которые нравятся ребенку и в которых он готов участвовать.

- Внимательно наблюдайте за ребенком — ведите дневник, отмечайте закономерности, неожиданные реакции и т. д.; постарайтесь встать на место ребенка.

- Прогнозируйте то, что может вызвать расстройство и стресс у ребенка, и по возможности избегайте этого или тщательно подготовьте к этому ребенка.

- Считывайте намеки на потребность в поддержке и заботе — имейте в виду, что ребенок может вводить вас в заблуждение.

- Приемлемым для ребенка образом проявляйте интерес к его мыслям и эмоциям.

- Занимайтесь чем-нибудь веселым вместе и комментируйте переживаемые вами и ребенком эмоции.

- Находите время для занятий, развивающих одновременность действий, общения, выражения эмоций (простые стишки и песенки, игры с хлопанием в ладоши, бросание мяча или игрушки, разучивание танцев, совместное конструирование или изготовление поделок, «приключения», совместные игры, где есть победивший и проигравший и т.д.).

- Заведите «детский календарь», чтобы помочь ребенку следить за предстоящими событиями.

- Собирайте билеты, картинки, буклеты, стикеры и ведите «книгу впечатлений», чтобы помочь ребенку вспоминать и делиться впечатлениями и своими эмоциями, которые с ними связаны.

- Называйте и обсуждайте чувства, возникающие в повседневных ситуациях (я счастливый, гордый, грустный, сбитый с толку, злой, взволнованный, спокойный, возбужденный, виноватый, одинокий, довольный и т.д.). Не забывайте о смешанных и меняющихся эмоциях.

- Играйте в сенсорные игры, в которые нужно ощущать прикосновения, звуки и запахи или наблюдать.
- Выражайте эмоции с помощью поделок из глины, рисунков красками или карандашами.
- Используйте игровые и настоящие примеры для объяснения того, как устроен окружающий мир и что с чем связано.
- Напоминайте ребенку о том, что перед тем как реагировать на что-то, нужно остановиться и подумать.
- Помогайте детям исправлять ошибки, сглаживать последствия, смягчать ситуацию после потери контроля над эмоциями — хвалите его за это.
- Развивайте сочувствие ребенка с помощью книг, историй или ролевых игр: «Бедный совенок, как он волнуется, что его мама улетела, чтобы принести ему поесть» и т. д.
- Смотрите телепередачи и фильмы и акцентируйте внимание на том, почему у людей возникают разные чувства и как они могут одновременно ощущать разные эмоции.
- Обсуждайте и называйте эмоции, которые могут ощущать другие люди, в повседневном общении.

Принятие: как сформировать у ребенка чувство собственного достоинства



Рисунок 6.

Родители и другие близкие, принимающие участие в уходе за ребенком, с самого первого дня его жизни пытаются создать у него позитивное самоощущение. С помощью нежных слов, жестов и интонаций сосредоточенный на ребенке и доступный опекун показывает ребенку, что его любят и оберегают, что окружающие интересуются им, радуются и переживают вместе с ним, ценят и безоговорочно принимают его. Такие сигналы нельзя обуславливать хорошим поведением, даже если ребенок капризничает или не хочет менять подгузник: опекун должен чувствовать и выражать доброту и признательность даже в самые трудные периоды. Если ребенок

ощущает, что его любят, оберегают и принимают таким, какой он есть, он начинает верить, что *он хороший*, а окружающие будут добры к нему (см. рисунок 6).

В процессе роста и развития ребенка родители должны поддержать самооценку ребенка перед лицом новых вызовов, а также создать среду, в которой ребенок сможет поверить в свои силы, добиваться целей, преодолевать невзгоды, воспринимать похвалу и чувствовать себя ценным и особенным. Чуткие родители имеют адекватное представление о слабых и сильных сторонах своих детей, но продолжают безусловно принимать как хорошее, так и плохое. Проговаривание чувств и действий на этом этапе помогает детям размышлять и осознавать мир, полный разных людей со своими навыками и качествами, а обсуждение различий, которые есть в семье или в кругу друзей, поможет обсудить эти вопросы в комфортной обстановке. Немногим удастся одновременно преуспеть в спорте, учебе, рисовании, общении с младенцами и уходе за домашними питомцами, поэтому ребенок должен научиться ценить то, что умеет, и в то же время принимать, что в чем-то не идеален, как и любой другой человек — неидеальным может быть даже настроение, например по утрам. Осознать все это ребенку помогает уверенность в том, что его любят и ценят таким, какой он есть.

В период среднего детства и подростковом возрасте, когда подросток начинает задаваться вопросом, что он за человек и каким хочет стать, ему надо помочь сохранить чувство собственного достоинства и устойчивую самооценку в условиях возможной критики сверстников и страха не оправдать ожидания. Такая поддержка нужна даже детям с самой надежной привязанностью. Проговаривание чувств и действий в раннем и среднем детстве позволяет создать фундамент, на основе которого родители и подростки выстраивают свои отношения, постоянно сигнализируя: «Мы любим и принимаем тебя таким, какой ты есть». Это предоставляет подростку свободу выбора и самоутверждения.

Дети и подростки, которых ценят и принимают независимо от их успехов и сложностей, входят во взрослую жизнь со сложившейся самооценкой. Они

уверены в своих силах и способны противостоять сложностям, но в то же время понимают, что иногда им может потребоваться помощь и поддержка. Они учатся уважать себя такими, какие они есть, радоваться своим успехам и смиряться со своими недостатками. Они умеют принимать себя, и это помогает им принимать других без лишней зависти или осуждения. Эту способность подростки смогут перенести в будущие отношения с друзьями, партнерами и своими собственными детьми.

Что дети привносят в приемную семью

Многие опекаемые и приемные дети абсолютно убеждены в собственной бесполезности и имеют заниженную самооценку. Такая ситуация имеет сложные и глубокие причины: так, в детстве им могло не хватать ласки и заботы, ведь в условиях личной изоляции и нищеты родителям могло быть крайне сложно проявлять доброту и теплоту, когда младенец капризничал или двухгодовалый ребенок выражал недовольство или чего-то требовал. Однако важнее всего то, что в сознании родителей, которые сами чувствовали себя нелюбимыми и отвергнутыми, не будет воспоминаний или образов родителей, безусловно принимающих своих детей. Взрослые могут очень бояться, что ребенок тоже отвергнет их, поэтому обычные ситуации ухода, например смена подгузника или детская истерика, будут восприниматься ими как катастрофа. В сложных ситуациях родители могут не скрывать своего разочарования, и ребенок может интерпретировать это так: «Меня любят и принимают, только когда я хорошо себя веду».

Низкая самооценка ребенка также может быть связана с многократными расставаниями и утратами близких людей, а у более старших детей может осложняться стигматизацией, связанной с помещением под опеку или усыновлением. В результате у приемных детей с высокой вероятностью будут возникать серьезные сомнения относительно того, заслуживают ли они вообще заботы и любви, и могут ли они позволить себе капризничать или требовать внимания. Если же они испытывали в прошлой семье страх и постоянно ощущали свою вину за все негативные события (т.н. «магическое мышление»), то могут считать себя опасными, невоспитанными и достойными лишь наказания.

Если ребенок не способен представить взрослых добрыми и отзывчивыми, а себя — любимым и достойным заботы, ему будет сложно обрести уверенность: он не привык к тому, что его принимают и ценят независимо от поведения или сообразительности, поэтому делает вывод «Если я не могу быть лучшим во всем, значит я хуже всех». Защитные поведенческие стратегии также влияют на то, как дети справляются со стрессом из-за низкой

самооценки: так, ребенок с избегающей привязанностью может сначала охотно хвастаться, а потом неожиданно обижаться или занимать позицию «Ну и ладно», когда у него что-то перестает получаться.

Это снижает готовность рисковать — как в учебе, так и в налаживании близких отношений. Некоторые дети даже могут как бы специально вести себя плохо, тем самым провоцируя отрицательную реакцию и успокаиваясь, только когда достигают своей цели, добившись предсказуемости хотя бы в этом. В результате ребенок оказывается в порочном круге негативных реакций, ожидая неудачи и отторжения, и потому ведет себя так, чтобы вызвать именно такой ответ.

Задачи для приемных родителей и усыновителей

Опекуны и усыновители обычно понимают, насколько важно помочь ребенку развить более положительную самооценку, почувствовать гордость или успешность, однако чтобы добиться этого, сами опекуны должны иметь хорошую самооценку, чувствовать силу и уверенность как личности и как родители. Люди обычно берут на воспитание или усыновляют детей, потому что думают, что могут дать им что-то хорошее, чувствуют, что являются или могут стать хорошими родителями, и высоко оценивают свои способности в этой сфере. При этом требующие постоянного внимания дети иногда могут проявлять недоверие, непокорность и враждебность по отношению к своим опекунам, а их прогресс в развитии может быть неочевидным или медленным. Более того, дети могут намеренно провоцировать отрицательный ответ, подтверждая негативное представление к себе. Такое поведение может разрушать самооценку опекунов, заставляя их чувствовать бессилие, разочарование в себе и неспособность улучшить отношения с детьми.

Таким образом, опекуны и усыновители должны уметь *ценить и принимать самих себя*, чтобы, в свою очередь, демонстрировать детям, что готовы принять их. В этом взрослым может потребоваться поддержка социальных служб. Если опекун перегружен потребностями своих детей и ему трудно относиться к ребенку позитивно, то его нужно уверить в его сильных сторонах и навыках, а также в том, что проблемы в семье обусловлены тяжелым прошлым ребенка, а не усилиями опекуна. Такой опекун нуждается в эмоциональной и практической поддержке: ему нужно напомнить, чтобы он выделил время «на себя», провел его так, как нравится, или занялся деятельностью, которая приносит личное удовлетворение. Следует также оказать ему помощь в том, чтобы реалистично оценить свои проблемы или слабые стороны, которые обостряются при общении с конкретным ребенком. Моделируя сигналы, позволяющие выразить принятие достоинств и недостатков ребенка, социальный работник может показать родителям, что они не должны быть идеальными, дать им рекомендации, обсудить проблемы и обучить новым подходам позитивного воспитания. Опекунам необходимо пони-

мать и прощать самих себя точно так же, как им необходимо понимать и прощать детей. Прошлый опыт ребенка тоже позволит осознать, почему он ведет себя определенным образом, чтобы родители не винили ни ребенка, ни себя, и понимали, что им нужно работать совместно с ребенком и разделять ответственность за успех, поскольку проблемы касаются не только самого ребенка, но и влияют на их взаимоотношения. Родителям потребуется выработать навыки и стратегии для преодоления трудного поведения, не подрывающие их собственную самооценку или самооценку ребенка, и сосредоточиться на взаимодействиях, которые позволяют им восстановить уверенность в себе и помогают ребенку чувствовать себя компетентным и ценным.

Так они уверяются в том, что они способны *ценить и принимать ребенка*, а также сформируют в своем сознании образ и представление о *ребенке в целом* — его сильных сторонах, сложностях, достоинствах и недостатках. Закрепив эту установку, можно начинать транслировать ребенку сигналы о безусловном принятии и поддержке вне зависимости от его настроения, поведения или достижений. Это не значит, что трудное, беспокойное или антисоциальное поведение пускается на самотек. Напротив, эти сигналы создают у всех детей ощущение, что их готовы принять и принимают в семье, в кругу сверстников и в более крупных сообществах, столь нужное особенно в старшем возрасте. Опекунам нужно соблюдать тонкий баланс между тем, чтобы принять ребенка таким, какой он есть, и тем, чтобы помочь ему изменить в своем поведении те аспекты, которые мешают окружающим принимать ребенка. Если дети начинают верить в себя и свое право на родительскую заботу, их страх перед неудачами или отторжением уменьшится, и у них будет лучше получаться корректировать свое поведение.

Дети, которые чувствуют, что их *ценят и принимают такими, какие они есть*, более восприимчивы к похвале и побуждению, больше готовы идти на риск, и у них больше возможностей для ощущения эмоций, связанных с успехом и достижениями. В такой обстановке чуткие опекуны могут создавать благоприятную среду, в которой дети способны осваивать новые навыки, получать опыт и быть довольными собой. Понятия *доступности и эмпатии*

имеют первостепенное значение для данной области воспитания. Детям необходимо учиться доверять своим эмоциям и поведению и управлять ими, чтобы принимать поддержку опекунов, справляться с неудачами и использовать доступные возможности. Для некоторых детей это может быть трудно даже в условиях чуткого и внимательного ухода, однако самооценка настолько важна для здорового развития, что даже несущественный прогресс принесет большую пользу. В этой главе рассматриваются навыки и подходы к воспитанию, формирующие у детей разного возраста устойчиво позитивное самоощущение.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

Если новые родители получают хорошую поддержку и демонстрируют физическую и эмоциональную доступность, то любое повседневное действие дает им возможность выразить ласку и нежность по отношению к ребенку, получив положительную реакцию с его стороны. Эти успехи поднимают самооценку родителей, и они стремятся развивать новые возможности позитивного взаимодействия, одновременно принимая тот факт, что иногда коммуникация может не сложиться, то есть учатся мириться и справляться с наиболее негативными аспектами воспитания, не испытывая раздражения или отторжения по отношению к ребенку.

Такое эффективное взаимодействие, к сожалению, не всегда удается наладить уже с самых первых дней опеки. Очень часто родители имеют дело с детьми, которые привыкли к плохому уходу и крайне требовательны, но в то же время их может быть трудно накормить, стимулировать, успокаивать или любить. Такие дети не способны предсказуемо реагировать на проявления заботы и нежности и могут игнорировать похвалу и поощрение, поэтому для установления позитивного цикла принятия и развития самооценки потребуются осознанные усилия, максимальная доступность и эмпатия.

Как и в других аспектах надежной базы, опекуну поможет гибкое понимание причин негативного поведения и соответствующий план действий. Если можно установить связь между прошлым опытом и сегодняшними трудностями, то вероятность возникновения чувства вины из-за трудного поведения ребенка снижается, и опекуны начинают оценивать это поведение более рационально, исходя из текущих обстоятельств. Они не станут ощущать себя менее хорошими родителями и найдут в себе новые силы и мотивацию, чтобы помочь ребенку развивать самооценку.

Ситуация: Шарлотта

Полина имела за плечами большой опыт воспитания приемных детей, но в этот раз была совершенно растеряна, потому что поведение малыш-

ки Шарлотты сбивало ее с толку. В свои девять месяцев Шарлотта выглядела крайне несчастным ребенком: она почти постоянно плакала, но противилась ласке, выгибая спинку и пытаясь вырваться из объятий. Это настолько рассердило Полину, что ей стало трудно ощущать привязанность к ребенку, и она задумалась о том, чтобы попросить подобрать Шарлотте другую приемную семью. Тем не менее, консультация психолога-специалиста по уходу за детьми помогла Полине разобраться в поведении Шарлотты: малышка была лишена родительской ласки с самого рождения и ожидала от Полины, что та будет вести себя так же, как и ее предыдущие родители. Осознание этого факта позволило Полине остановиться и здраво обдумать ситуацию. Она поняла, что Шарлотта реагирует так не из-за нее, а ее разочарование в данных обстоятельствах — совершенно естественная реакция.

Полина успокоилась и с новыми силами стала выстраивать отношения с малышкой. Она составила целый план того, как достичь той степени близости, которая была привычна Шарлотте, и шаг за шагом увеличивать ее. Так, кормление из бутылочки происходило на диване, причем Полина сначала просто сидела рядом с Шарлоттой, а затем постепенно стала обнимать ее и в конечном итоге смогла усадить на колени. Успешная реализация этого плана позволила Полине вернуть уверенность в своих родительских качествах и со временем снова пробудить в себе теплые чувства по отношению к девочке, несмотря на все трудности с ней. В течение нескольких недель Шарлотта освоилась в семье и стала более расслабленным, отзывчивым и уверенным ребенком.

В этом примере мы увидели, как опекун совмещает осознание необходимости быть любящей матерью, которая может стать надежной базой для Шарлотты, с оказанием терапевтического ухода, учитывающего историю и специфические потребности ребенка. Чтобы создать надежную базу и тем самым дать ребенку этого возраста возможность более уверенно исследовать окружающий мир, можно работать даже с самыми маленькими достижениями. Возьмем игрушку, где при нажатии кнопок загорают

ся лампочки: развлекательный эффект сопровождается похвалой со стороны взрослого, задающего ритм познавательной активности. Эти сигналы дают младенцу понять, что родители ценят его, и повышают его самооценку, а у самих родителей крепнет чувство привязанности, гордости и любви. Этот цикл взаимного обогащения служит еще одним подтверждением знаменитого тезиса Дональда Винникотта — «Нет такой вещи, как младенец»: ребенок существует, думает, чувствует и взрослеет в контексте отношений, обе стороны которых должны взаимодействовать друг с другом.

Одобрительный комментарий, признающий трудности, но намечающий путь их преодоления, поможет и родителю, и ребенку. Если голодный ребенок плачет, а бутылочка или еда еще не нагрелась до нужной температуры, то мама может сказать: «Я знаю, что ты хочешь есть. Мне нужно было поставить бутылочку раньше, но она уже почти согрелась. Давай пока вытрем стульчик, а вот твой плюшевый мишка — мне кажется, он тоже проголодался». Этими словами мы признаем нетерпение и беспокойство опекуна и ребенка, но также успокаиваем их: тон мягкий и обнадеживающий, план совместных действий конструктивный, а подход к ситуации понятный. Это позволит успокоить ребенка, чтобы успешно накормить или напоить его, а потом похвалить — «Ты молодец!». Доступный и чуткий опекун удовлетворяет потребности ребенка таким образом, чтобы укреплять доверие и способность управлять чувствами, и это обеспечивает контекст, в котором похвала становится возможной.

Для очень беспокойных и хаотичных младенцев важно создавать и замечать даже самые небольшие достижения: когда ребенок сдержанно улыбается, стоит сказать «Как ты хорошо улыбаешься!», а когда у него получилось освоить какую-то игрушку, стоит вознаградить его зрительным контактом, улыбкой и словами «Молодец!». Как мы увидели в примере с Шарлоттой и постепенным физическим сближением, опекунам крайне важно четко сигнализировать свои положительные реакции, но делать это мягким и негромким голосом, чтобы ребенок не воспринимал их как что-то назойливое или даже пугающее. Гипертрофированная похвала, призванная компенсиро-

вать отсутствие реакции ребенка или преодолеть его негативный настрой, может заставить ребенка еще больше замкнуться в себе. Как и в случае с новорожденными, чтобы восстановить душевное равновесие ребенка и сформировать у него более позитивное ментальное представление о себе, родителям важно «подстроиться» под ребенка и успокоить его, чтобы он «услышал», что его любят и принимают.

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

Это время быстрых изменений, когда дети начинают воспринимать себя скорее как психосоциальный субъект, осознавая свой пол, этническую принадлежность, личность и «встроенность» в семью и более широкие социальные группы — например, в яслях и детском саду. Все начинается с чисто физического осознания себя, однако уже к трем годам дети понимают целый ряд социальных сценариев и ролей: например, какие игрушки считаются подходящими для мальчиков, а какие — для девочек, как вести себя во время похода по магазинам, что делать, если домашнему питомцу хочется есть или плачет ребенок. По мере развития речи ребенок начинает выражать словами все неосознанно воспринятые чувства и сигналы, полученные от родителей в младенчестве. К четырем годам (а зачастую и раньше) большинство детей уже достаточно хорошо понимают, что у них получается лучше всего и какими их считают окружающие: спокойными или непослушными, умными или глупыми, отзывчивыми или трудными в общении. Складывающееся в этом раннем возрасте представление ребенка о себе редко лишено оценочного компонента, который определяет самооценку.

Опекуны обычно знают, что даже очень маленькие дети могут рефлексировать о том, хорошие они или плохие, зачастую обвиняя себя в произошедших с ними бедах. У некоторых даже складывается представление, что родители будут принимать и любить их, только если они будут вести себя хорошо. Ощущение, что у ребенка в жизни ничего не получилось, а в трудностях в родной семье виноват только он сам, часто вербализуется по мере дальнейшего расширения словарного запаса.

Ситуация: Салина

Биологическая мать четырехлетней Салины часто забывала навещать ее в приемной семье, что очень расстраивало девочку. После очередного подобного разочарования ее опекун услышал, как Салина говорит себе: «Если я буду умницей, то мамочка придет». Этим Салина непроизвольно показала, что в ее глазах любовь матери в некотором роде зависела от ее

хорошего поведения, и мама не пришла именно из-за того, что девочка «не слушалась». Ее приемная мама Мэй тут же поспешила заверить девочку, что понимает ее чувства и желание стать «хорошей», и помогла изменить ее точку зрения на проблему: Мэй постаралась простыми словами предложить Салине несколько альтернативных причин, по которым мама могла не прийти. Тем самым она дала понять, что это никак не было связано с поведением Салины, а вызвано лишь непредвиденными трудностями у самой матери. Мэй также постаралась самыми разными способами показать Салине, что ее, других членов семьи и домашних животных любят, принимают и ценят независимо от того, были ли они сегодня «хорошими» или «плохими».

Мы с вами уже несколько раз могли наблюдать, как обнадеживающие слова чуткого опекуна создают для детей разных возрастов поддерживающую конструкцию.

В этой возрастной группе в комментариях со стороны родителя важно подчеркивать положительные качества ребенка, часто хвалить его и демонстрировать восхищение, гордость и восторг. Умение подобного осознанного комментирования или проговаривания действий ребенка требует тренировки и правильной расстановки акцентов. Как и в случае с младенцами, необходимо уделить особое внимание даже самым маленьким достижениям и использовать каждую возможность, чтобы выделить и подчеркнуть выигранные черты во внешности, талантах и развитии ребенка, а также помочь им справиться с неудачами.

Все это можно продемонстрировать на примере: здесь приемная мать описывает, как помогает своему трехлетнему ребенку одеться и подготовиться к яслям.

Я каждый день заплетаю ей косы и всегда рассказываю, какие у нее великолепные волосы. Я говорю: «Сделаем тебе сегодня прекрасную прическу и наденем эту футболку с рюшами: она так хорошо смотрится с этими прекрасными брюками. Смотри, как прекрасно ты сегодня выглядишь!» Я постоянно стараюсь укрепить ее в этом мнении.

Для некоторых детей подход к похвале необходимо выстраивать очень тонко, поскольку ребенок, которому не хватает доверия и самооценки, часто чувствует угрозу и дискомфорт, когда его хвалят и восхищаются им. Опекуну таких детей должны чутко реагировать на это, улавливая сигналы дискомфорта, и находить такие слова, которые не расстраивают, а наоборот подбадривают ребенка. Выражение и получение похвалы можно моделировать вместе с одновременным признанием и веселой констатацией фактов, например, «Папа ничего не смыслит в компьютерах» или «Мама всем не умеет шутить». Как и в других аспектах эмоционального воспитания, родителям здесь могут помочь рассказы для детей о том, как дети и взрослые добиваются успеха и справляются с неудачами.

Не секрет, что самооценка большинства маленьких детей начинает расти только после того, как они привыкнут к тому, что родитель всегда рядом. Тем не менее, с самого первого дня пребывания ребенка в новой семье — в рамках временной опеки, долгосрочного приемного воспитания или усыновления — следует использовать все возможности, чтобы ребенок убедился в том, что его любят и принимают. Важным сигналом для детей этого возраста будет, например, то, что с самой первой встречи к ним будут относиться с заботой и уважением. Столь же важно будет и помочь ребенку выйти из ситуации, когда он сделал что-то не так (например, перестал слушаться, чтобы сразу проверить новых родителей на прочность): это поможет ему расслабиться и не паниковать, когда он чувствует, что совершил ошибку или «плохо себя ведет». Чтобы ребенок убедился в том, что в новой семье его ценят и гордятся им, полезно собирать физические свидетельства его достижений: например, дипломы или фотографии того, как он успешно справляется с заданием. Обсуждение этих успехов и напоминание о прошлых достижениях в разговоре также помогут ребенку ощутить себя любимым.

Среднее детство (5–10 лет)

По мере того, как дети погружаются в мир школы, сверстников и новых для себя занятий, они все чаще попадают в ситуации, в которых они или другие люди сравнивают их с кем-то еще. Перед ними также встает необходимость изучить правила социальных взаимодействий и понять свое место в этом мире, что может приводить к усилению конкуренции и беспокойства по поводу правильности принятых решений. В школьном возрасте у детей могут начать отчетливо проявляться последствия того, что они ощущают себя недостойными и нелюбимыми. Некоторые вербализируют эти чувства в отрицательных высказываниях о себе и своих возможностях («Я тупая» или «Я бесполезный»), а другие могут манифестировать низкую самооценку контрпродуктивным поведением: бросать начатое, отказываться что-то делать, сдавать позиции в стрессовой ситуации и так далее. Ребенок начинает винить себя в неуспехе («Я плохой, неуклюжий, уродливый») и с меньшей охотой идет на риск неудачи.

В среднем детстве проблема низкой самооценки может обостриться, однако вмешательство родителей позволит существенно исправить ситуацию. Опекуну крайне важно создать у ребенка ощущение, что в этой семье его принимают и ценят *таким, какой он есть*, независимо от его трудностей или ограничений. Для начала необходимо выстроить в семье такую среду или атмосферу, в которой сильные стороны каждого человека признаются, но совершать ошибки и иметь недостатки не считается чем-то постыдным и не ведет к осуждению.

Селин, биологическая и приемная мать большой многонациональной семьи, научилась ценить все навыки и способности своих детей: в учебе, в эмоциональном и физическом плане, в быту и так далее. Она всегда подчеркивала и выделяла сильные стороны каждого члена семьи, будь то аккуратное хранение вещей, заботливое отношение к другим или успехи в школе, проговаривая это как внутри, так и вне семьи. В то же самое время все «слабые места» также становились предметом открытого обсуждения.

Мой сын Джей знает, что я не очень грамотна и не умею делать еще множество других вещей, поэтому мы всегда открыто это признаем. Это помогает нам видеть в каждом и сильные, и слабые стороны.

Селин понимает, что именно такой подход является ключом к гармоничному сосуществованию таких разных людей, ведь в этой конструкции каждый член семьи играет важную роль в повышении самооценки других. Такая атмосфера принятия, конечно, не означает отсутствия внимания к проблемным аспектам поведения.

Это не значит, что Руфи никто не говорит, что она капризничает, или что Руи никто не говорит, что он не помогает в работе по дому. Мы такая же семья, как и все остальные: мы иногда кричим, злимся, расстраиваемся и все такое, но все, включая меня, четко понимают, что именно от нас требуется, с чем мы согласны, а с чем нет. Мне кажется, что именно это поддерживает нас.

Если у детей есть серьезные трудности в обучении или они ограничены в своих физических возможностях, то концепция принятия ребенка таким, каким он есть, должна встать во главу угла родительской заботы. Родитель должен безоговорочно принять ребенка и осознать все его ограничения — только в этом случае он «освобождает» свои мысли и начинает ценить каждый маленький шаг, радоваться мельчайшим успехам и транслировать эту радость и гордость ребенку. Парадокс здесь состоит в том, что лишь полное принятие *неспособностей* ребенка позволяет родителям полностью сосредоточиться на его способностях и потенциале развития, ставя реалистичные и достижимые цели. Рассмотрим историю девятилетней Хлои, которой учеба дается с большим трудом. Ее приемный родитель говорит о принятии ограничений и максимизации потенциала так:

Мне кажется, что все происходящее — это такой бонус, и только так его и нужно рассматривать. Нельзя сидеть и постоянно думать: «Ну вот, она

уже должна была научиться делать то-то или то-то». В случае с Хлои мы рассуждаем так: «Может быть, со временем она научится делать то-то и то-то. Если у нее получится, то это будет большим достижением как для нее, так и для нас, и мы будем очень этому рады. Но если не получится, ну и ладно».

Чуткий опекун тщательно подбирает слова при общении со своими детьми: если их самооценка низкая, то они склонны слышать те слова и выражения, которые подтверждают их и без того негативные чувства по отношению к себе. Говорит приемная мама десятилетнего Джейка:

Когда его отчитываешь за что-то, надо всегда понимать, как именно ты это делаешь. Нельзя говорить «Ты дурак», надо сказать «Ты ведешь себя глупо», иначе он сразу услышит это слово и начнет повторять «Да, я ни на что не годен».

Опекунам детей младшего возраста надо использовать каждую возможность похвалить, подчеркнуть успехи и достижения, прокомментировать положительные аспекты внешности, личности и поведения ребенка, однако чтобы создать такие возможности, придется приложить дополнительные усилия и применить творческий подход. Вопросы формирования здоровой самооценки также стоит обсуждать с учителями и классными руководителями, чтобы привлечь их внимание к этой проблеме.

Чтобы отслеживать успехи ребенка и хвалить его и в школе, и дома, можно опираться на работу в классе или домашние задания. Например, в одной из приемных семей мать договорилась с классным руководителем о том, чтобы он оповещал ее по электронной почте, когда у сына особенно хорошо что-то получалось в школе. Так она могла прямо с порога похвалить его и выразить свою гордость.

Низкая самооценка или неуверенность в себе могут приводить к тому, что некоторые дети боятся проявить себя и получить поддержку окружающих, находясь вне дома. Родителям может потребоваться взять инициативу в свои руки и вместе с учителями обсудить, как они могут скорректировать

свои подходы и ожидания от ребенка. Возьмем пример девятилетней Клэр: учителя говорили, что она пассивна и не принимает участие в уроке, хотя она очень способный ребенок. Ее приемная мать почувствовала, что низкая самооценка мешает девочке проявлять свои способности и отвечать на вопросы, поэтому договорилась с учителем, чтобы он поощрял ее просто за то, что она подняла руку, выдавая наклейку за каждый ответ. Это стало важным шагом на пути к повышению ее самооценки.

Прямая похвала или выражение гордости смущает некоторых детей, отталкивает их или вызывает у них негативное поведение: услышав о том, что у нее прекрасные волосы, усыновленная девочка может подняться в свою комнату и остричь их, а мальчик из приемной семьи, узнав о том, что ему вручат диплом за успехи в учебе, может порвать его на глазах у учителя и отказаться присутствовать на церемонии награждения. В таких ситуациях стимулирование позитивных моделей поведения потребует от родителей продуманного и внимательного подхода. Некоторые опекуны и усыновители считают, что дети лучше относятся к косвенной похвале: можно рассказывать другим людям о навыках и достижениях ребенка в его присутствии, упоминать о них в разговорах между родителями или по телефону, отправить ребенку милую открытку, наклеить ободряющую записку или попросить родственников сделать это. Любое из этих действий может привести к желаемому эффекту, но будет для ребенка менее навязчивым и неудобным.

Преследование определенных интересов и занятий, а также развитие талантов и способностей в среднем детстве начинает играть все более важную роль в формировании самооценки. Десятилетняя Джози не отличалась особой эмоциональной открытостью, но ей нравилось мастерить поделки практически из любого материала. Приемные родители приносили ей картонные коробки и часто работали вместе с ней над ее творениями. Чуткий опекун должен использовать любую возможность, чтобы поддержать ребенка в существующих интересах, а также в том, чтобы попробовать и развить новые. Это приведет к определенным индивидуальным достижениям, которые удостоятся похвалы, а успешное участие и усердие в групповых активностях также будут отмечены прямым или косвенным образом.

К сожалению, дети с неблагополучным прошлым куда менее успешно вливаются в детские коллективы и с трудом перенимают интересы у более благополучных и компетентных сверстников. Они могут быть просто не готовы пойти на риск и попробовать что-то новое вдали от своей надежной базы и испытают стресс, если почувствуют групповое давление, необходимость продемонстрировать свои навыки или разделить риск с другими. Чтобы снизить уровень тревоги до приемлемого и тем самым обеспечить детям успешное взаимодействие в коллективе, опекуны должны оказать им дополнительную помощь и поддержку, например выбирая виды деятельности таким образом, чтобы побудить группу к вовлечению всех участников и способствовать формированию самооценки. Опекунам стоит поговорить с педагогами и понаблюдать за некоторыми занятиями, чтобы убедиться, что дети действительно чувствуют принятие, поддержку и одобрение, а трудности открыто обсуждаются. Еще одним способом поддержать какой-то вид деятельности может быть принятие на себя ведущей роли или участие в какой-то активности вместе с ребенком, чтобы сделать этот опыт совместным, в то же время не лишая ребенка новых открытий и достижений. Приемные родители Тони в следующем примере постоянно ищут способы, чтобы направить энергию своенравного ребенка в положительное русло. Они выяснили, что лучше всего подходят занятия, требующие внимательности, потому что так Тони меньше отвлекается и ведет себя более спокойно. Кроме того, это дает ребенку чувство собственного достоинства и эффективности.

За то время, как он живет у нас, Тони научился плавать и ездить на велосипеде. Раньше он всего этого не умел, а теперь умеет. Плавать ему нравится, кататься на велосипеде — тоже. Еще ему нравится кататься на коньках, нравится боулинг, нравятся спортивные секции, он ходит играть в баскетбол по субботам.

Формирование самооценки через активную деятельность не менее важно и для детей с ограниченными возможностями. Это часто требует от опекунов и усыновителей больших усилий, однако они сознательно идут на это,

чтобы дать своим детям возможность участвовать в соответствующих их возрасту занятиях, и иногда занимаются вместе с ними, так как твердо верят в ценность и важность этой работы. Привлечение других детей в некоторых случаях также может поддержать ребенка и помочь ему добиться успеха. Вот история Евы, девочки с серьезными нарушениями развития: ее приемная мать Фрэнсис часто выводила ее на лужайку, чтобы она пообщалась с другими детьми. Рэйчел тоже приходила поиграть сюда, они с Евой вместе начали готовиться к экзамену на скаутские значки и подружились. Фрэнсис рассказывает об одном из трогательных проявлений этой дружбы:

В тот день, когда им выдали первый значок, Рэйчел просто растрогала всех: у Евы вдруг начала течь слюна, а Рэйчел знала, что все должно быть красиво, поэтому сняла со своей скаутской формы манжет и вытерла Еве щеки.

Десятилетний Бен, ребенок с серьезными нарушениями в развитии и физическими ограничениями, часто издавал громкие и пугающие звуки, находясь в машине и в общественных местах. Его приемная мать Марион приложила много усилий и в результате смогла справиться с этим поведением, что позволило им вместе ходить в библиотеку и другие тихие места, а дочери ее подруги перестали бояться садиться с Беном рядом на заднее сиденье машины. Бена также полюбили члены церковной общины, что открыло ему бесчисленные возможности для социального взаимодействия и положительной обратной связи. Марион очень увлеченно рассказывала нам о том, почему нужно работать над деструктивным поведением, чтобы способствовать вовлечению и, таким образом, повысить самооценку ребенка.

Чтобы его приняли, необходимо изменить определенные черты его поведения, и он получит от этого выгоду. Приведу пример: теперь мы приезжаем в хороший отель, и когда он выходит на завтрак со своими ходунками, все видят, какой он замечательный, и это ему сильно помогает. Все вокруг говорят: «Бен, ты такой умный, такой замечательный, такой красивый мальчик».

А я сижу и думаю, что вот именно это поддерживает его больше всего — не я, а реакция всех этих людей. Такой реакции он никогда бы не смог добиться в своем прежнем состоянии.

Родителям также нужно понимать, что на этом этапе развития важную роль в формировании самооценки и устойчивости ребенка могут сыграть дополнительные ресурсы вне семьи. Участие в разнообразных социальных функциях имеет огромное значение, а дети получают большую пользу, если ощущают себя ценными и уважаемыми членами более широких сообществ, этнических и культурных групп, школьных и соседских коллективов.

В этой связи нельзя забывать, что чернокожим детям и детям из числа этнических меньшинств, имеющих разные культуры, религии и языки, нужна поддержка, чтобы они смогли осознать свою идентичность и ценить различия. Чернокожая приемная мать Долорес говорит, что, попадая в приемные семьи, такие дети вынуждены мириться не только с потерей родной семьи и стигматизацией опеки, а также могут столкнуться с расистским обращением. Вопросом о том, как они вписываются в коллектив и как их ценят, задаются все дети этого возраста, однако чернокожим детям и детям из числа этнических меньшинств приходится искать ответ на эти вопросы в обществе, где элементы расизма до сих пор присутствуют во многих государственных учреждениях (больницах, школах) и даже частных компаниях (Долорес рассказала об одном случае в супермаркете, где к ним отнеслись предвзято). Если такие дети попадают в приемную семью, то вопрос социального признания встает для них во весь рост вне зависимости от того, в каком районе они живут: если это район с преобладанием определенного этноса, то они могут восприниматься сообществом как «ущербные», потому что не являются родными детьми. Если же их окружает преимущественно белое население, то они могут стать изгоями и подвергнуться словесным оскорблениям взрослых и сверстников как из-за своей этнической принадлежности, так и из-за статуса приемного ребенка.

Как опекуны, так и усыновители (Massiah, 2005) говорят о том, насколько важно помогать таким детям принять свою этническую принадлежность, и

рассматривают это как дополнительную и очень важную часть их воспитания. Долорес предприняла много усилий, чтобы прямым и косвенным образом донести до своих приемных детей мысль «Гордитесь быть собой! Гордитесь тем, что вы чернокожие!» Для нее также было очень важно стать для детей образцом для подражания — «сильной черной женщиной». Она и ее партнер постарались показать детям важность близких отношений, семейных и общественных ценностей, которые поддерживают развитие детей как внутри, так и за пределами семьи. Детям и подросткам, попадающим в семьи с родителями другой расовой принадлежности, особенно трудно найти свой путь: сегодня дети с белым цветом кожи все чаще воспитываются в семьях чернокожих и этнических меньшинств, однако возникающие там проблемы отличаются от проблем детей с темным цветом кожи или детей из этнических меньшинств, попадающих в белые семьи.

На ощущение уверенности детей в себе может повлиять множество различий. Например, в Уэльсе для детей, говорящих на валлийском, часто бывает трудно найти приемные семьи, которые понимали бы валлийский, а уж подобрать для детей-беженцев семью, способную воспитать в них национальную идентичность, всегда и везде непросто. Ещё один пример: дети из цыганских сообществ, которые попадают в приемные семьи и начинают посещать школу, могут утратить те роли и представления о себе, из которых раньше черпали чувство собственного достоинства. В подобных ситуациях нужно понимать, что самооценка и идентичность детей требуют особого внимания и дополнительной поддержки в школе и в семье. Более подробно этот вопрос будет рассмотрен в главе 12.

Подростковый возраст (11–18 лет)

Ум подростка отличается большой живостью и гибкостью. Наряду с общим стремлением к обособлению и автономии, детей в этом возрасте занимают размышления о том, кем они являются сейчас и кем хотят стать в будущем. В таких размышлениях они опираются на пережитый опыт: кто-то играет в футбольной команде, занимается в скаутском клубе или театральном кружке, где чувствует свою значимость и отношения со сверстниками развиваются в контексте определенной деятельности. Другие в поисках принятия могут объединяться в неформальные группы друзей, которые создаются, ходят друг к другу в гости и переживают взлеты и падения в отношениях со сверстниками, опираясь на поддержку своего коллектива (Beek and Schofield, 2004a).

Однако правила подобных групп часто достаточно жесткие, особенно в раннем подростковом возрасте, поэтому молодые люди с низкой самооценкой и неразвитыми социальными и другими навыками могут не найти группу, где они будут чувствовать себя комфортно и на своем месте. Многим приемным детям может показаться, что разрыв между тем, кем они хотят быть или кем их хотят видеть, и тем, кем они себя чувствуют сейчас, непреодолим, что может привести к депрессии, раздражительности или неконтролируемым эмоциональным вспышкам.

В такие моменты может быть крайне сложно убедить подростка в том, что родители готовы принять их такими, какие они есть — и это при том, что молодым людям крайне важно осознавать этот факт как раз теперь, когда перед ними встают вопросы идентичности, генетической наследственности, сексуальной ориентации и выбора своего пути, а перспектива независимого от родителей существования становится все более осязаемой.

Именно поэтому опекунам нужно пытаться продемонстрировать своим детям-подросткам, что каждый из них способен учиться, работать и строить личные отношения, выстраивать стабильную, продуктивную и полную жизнь, черпая из нее чувство собственного достоинства. Многие усыновленные молодые люди с готовностью участвуют в различных активностях, однако других может останавливать страх потерпеть неудачу, низкая самооценка

или мотивация. Родителям и подросткам нужно пытаться извлечь максимум из имеющихся возможностей. Выстраивание этого баланса — нелегкая задача, однако приемные дети склонны разuverяться в своих способностях, поэтому родителям требуется постоянно, но ненавязчиво предоставлять детям возможности для утверждения их самооценки. Давайте рассмотрим несколько историй, в которых приемные родители помогли молодым людям с очень низкой самооценкой раскрыться и повысить уверенность в себе через выявление и поддержку активностей, которые в полной мере соответствовали их потребностям и способностям.

Ситуация: Роб

Тринадцатилетний Роб попал под семейную опеку в пятилетнем возрасте. Следующие пять лет он провел в ожидании усыновления, которое так и не случилось. Его дважды фотографировали и спрашивали, чего бы он хотел от своей будущей приемной семьи, но никто не усыновлял его, и это расстраивало его еще больше. У Роба были проблемы с учебой, он отставал от сверстников и получал плохие оценки. С самых первых лет жизни в приемной семье, которая стала его постоянным домом, Роб обнаружил интерес к разведению рыбы, которым занимался его отец-опекун. Повзрослев, он начал ухаживать за рыбоводным прудом своего опекуна, а затем вырыл рядом с ним собственный пруд. Эта деятельность стала для него «безопасной гаванью» и позволила ему почувствовать, что опекуны доверяют ему и ценят его. Приемная семья прикладывала все усилия, чтобы интерес к рыбоводству приносил Робу максимальную пользу. Как говорит его опекун: «Роб обожает свой пруд с рыбой. Теперь он сам отвечает за него и в этом на него можно полностью положиться. Мы поддерживаем его всем, чем можем. Всем говорим, что Роб — мастер рыбоводства. Недавно он прочел одноклассникам лекцию о золотых рыбках и получил максимальный бал».

Ситуация: Сэм

Пятнадцатилетний Сэм — умный молодой человек, которого дома часто охватывало беспокойство и скука.

Его опекуны чувствовали, что ему нужна какая-то точка для приложения способностей и энергии.

Сэму всегда нравилась ситуация конкуренции, соперничество мотивировало его, но он был «одиночкой», ему было трудно общаться со своими сверстниками, поэтому он избегал групповой активности. Его опекун Джеймс показал ему, как играть в гольф. Изучив основы игры, Сэм сам начал проводить на поле все свое время после уроков и на каникулах — один из родителей отвозил его утром и вечером забирал домой. В выходные дни Джеймс отправлялся в гольф-клуб играть вместе с ним, и Сэм упорно тренировался, оттачивая свои удары. Такое сочетание самостоятельной и совместной деятельности идеально подошло Сэму: его самооценка выросла, а отношения с Джеймсом укрепились. Этот период его жизни стал, вероятно, самым спокойным и успешным за всю долгую и непростую историю жизни Сэма в его биологической семье и под опекой.

Сэм попал в эту семью в возрасте 14 лет после неудачного опыта жизни в другой приемной семье. С учетом этого новые опекуны поставили своей задачей скорее подготовить его к самостоятельной жизни, чем «оставить в семье». Роль Сэма в этой семье, ее поддержка и предоставленное физическое и психологическое личное пространство позволило в корне изменить его самоощущение и повысить самооценку.

Следует отметить, что этот метод подходит не всем подросткам: активности вне дома для многих из них — это слишком большое свершение, на которое они не готовы. Родителям нужно проявить чуткость, чтобы вовремя понять это и просто принять молодого человека таким, какой он есть. Создавать подростку возможности, поощрять и поддерживать его необходимо, но такая поддержка всегда должна быть в меру, поскольку слишком сильное давление может спровоцировать ситуацию, которая приведет ребенка к неудаче и станет ударом по самооценке. Опекун, о котором пойдет речь в следующем примере, — сторонник активного досуга, но он хорошо понимает, когда время для такой деятельности еще не настало.

Тиму 14 лет, и у него очень мало друзей. Он пробовал заниматься и тем, и другим, но у него ничего не получалось, и за последний год я более-менее смирился с тем, что он ничего не делает, никуда не выходит и ни с кем не общается. Сейчас начались длинные летние каникулы, но мне кажется, что ему и так пришлось в этот год нелегко. Он читает, катается на велосипеде, чуть-чуть помогает нам по дому, и это всех устраивает. Только сейчас он немного активизировался и начал выказывать какие-то интересы. Быть может, иногда нужно перестать давить и просто дать детям свободу действий, а потом уже повторять свои попытки.

Еще одна крайне важная задача опекунов в позднем подростковом возрасте — поддерживать позитивное самоощущение молодых людей в тот момент, когда они начинают выходить за пределы семьи и выступать в роли потенциальных учеников, сотрудников или партнеров. Чтобы повысить вероятность успеха, родителям потребуется способность *прогнозировать* склонности и *активно* вмешиваться в происходящее, например, не пускать выбор будущей профессии на самотек, а вместе с учителями согласовать движение к чему-то конкретному: если Робу нравится возиться с рыбой, стоит предлагать ему заняться рыбной фермой, а если Дэвиду хочется работать на свежем воздухе и с гибким графиком, подыскать ему место в компании, которая занимается установкой ограждений.

В это непростое время на поверхность снова могут всплыть глубинные страхи ребенка о том, что он недостоин любви, неуспешен и его все отвергают. Роль опекуна должна заключаться в том, чтобы четко объяснять и показывать молодому человеку, что такое представление о себе ошибочно. Опекун как никто другой способен утвердить молодого человека в осознании своих достоинств, навыков и положительных качеств, чтобы ребенок смог признать и выразить эти сильные стороны словами. Конечно, этот путь не обойдется без неудач и разочарований, однако сигнал родителей ребенку должен остаться точно таким же, как и на других этапах развития: «Мы — семья, мы любим тебя и будем помогать тебе реализовать свой потенциал, но мы ценим и любим тебя за то, какой ты есть, а не за твои достижения».

Заключение

Чуткие опекуны способны принять и ценить ребенка как цельную личность, развивают и поощряют его сильные стороны, а также помогают справиться с трудностями, не отвергая и не отказывая во внимании. В своей заботе родители должны демонстрировать доступность, осознанно реагировать на потребности ребенка, стремиться к сотрудничеству и обращаться с детьми как с полноправными членами семьи. Это важнейший процесс, который создает ощущение безопасности у детей и подростков, и ложится в основу каждого аспекта их взаимоотношений с опекунами.

Выводы

- Чуткие опекуны и другие близкие, участвующие в воспитании, начинают с самого рождения ребенка помогать ему нравиться себе независимо от пола, характера, внешности и других особенностей.
- В предыдущих семьях многие приемные дети не ощущали любви и не считали себя любимыми. Они привыкли к тому, что внимание и интерес к ним со стороны взрослых возникает только в условиях определенного поведения или реакций.
- Чтобы развить самооценку ребенка, опекунам и усыновителям важно создавать возможности для похвалы и успеха, а также настроить себя на то, что они всё равно будут принимать и ценить ребенка независимо от его настроения, успехов или поведения.
- Закрепив эту установку, можно начинать поиск того, как выражать сигналы безусловной поддержки удобным и приемлемым для ребенка образом.

- Самим приемным семьям также важно иметь высокую самооценку, поскольку они будут являться для ребенка примером для подражания. Опекуну должны быть довольны собой, ценить себя как личностей и родителей, а также соглашаться с тем, что не могут всегда быть идеальными.

- С повышением самооценки дети проявляют первые способности спокойно принимать свои сильные и слабые стороны, справляться с неудачами и ценить себя такими, какие они есть.

Как воспитать в детях чувство собственного достоинства

Крайне важно выбирать только те занятия, которые нравятся ребенку и в которых он готов участвовать.

- Хвалите ребенка за выполнение небольших заданий и обязанностей.
- Предлагайте игрушки и игры, в которых ребенок может чего-то достичь или добиться.
- Поддерживайте тесный контакт с воспитателями и учителями в детском саду и школе, чтобы ребенок осознавал свои достижения и был способен преодолеть неудачи.
- Используйте позитивную лексику: говорите «Держи чашку крепче — вот, хорошо, молодец!», а не «Не урони чашку!».
- Если ребенок ведет себя неприемлемым образом, кратко объясните ему, почему это так и как вести себя лучше. Например: «Ты так громко кричишь, что мне очень трудно расслышать, что ты хочешь сказать. Мне хочется тебя понять, поэтому говори, пожалуйста, обычным голосом».
- Помогите ребенку составить список того, что он сделал и чем гордится. Проговорите его вместе с ребенком.
- Напоминайте ребенку о тех моментах, событиях и случаях, когда он чувствовал, что его ценят и любят. Используйте для этого фотографии и другие памятные вещи.
- Составьте список того, из-за чего вы гордитесь ребенком. Сюда можно включить успешные случаи принятия ограничений (например, ситуацию, когда ребенок пытался что-то сделать, не преуспел, но смог смириться с проигрышем и т.д.).
- Когда ребенок в хорошем расположении духа, предложите ему зарисовать, вылепить из пластилина или сыграть свое настроение на музыкальном инструменте. Сделайте то же самое для себя.
- Схематично нарисуйте ребенка на бумаге и попросите его положительно высказаться о различных частях себя («У меня блестящие каштано-

вые волосы», «У меня красивая футболка» и т.д.). Записывайте или рисуйте эти высказывания на фигуре ребенка. Не торопите ребенка и убедитесь, что он действительно ассоциирует себя со сказанным.

- Соберитесь всей семьей и предложите каждому записать по одной положительной черте для всех остальных. В результате каждый ребенок получит список того, что остальные ценят в нем.

- Нарисуйте плакат с перечислением главных достижений ребенка.

- Попросите ребенка научить вас чему-то, что у него хорошо получается: например играть в компьютерную игру или смешно шутить.

- Купите небольшое угощение и положите его в детскую в качестве сюрприза.

- Выявляйте и поддерживайте занятия и активности, которые нравятся ребенку и в которых он может добиться успеха. Для этого ему может потребоваться активная поддержка (связаться с тренером, поработать помощником в спортивном клубе и т.д.).

- Используйте куклы, игрушки, игры и книги, которые способствуют позитивному восприятию этнического, религиозного и культурного происхождения ребенка.

- Убедитесь в том, что семья уважает этническую, религиозную и культурную принадлежность ребенка.

- Объясняйте и показывайте ребенку, как воспринимать различия.

- Создайте у ребенка чувство гордости за себя и за свое окружение.

- Продвигайте мысль о том, что не быть идеальным — это нормально, что нельзя уметь все и сразу, но каждый умеет делать что-то лучше всех.

Сотрудничество: как помочь ребенку почувствовать себя эффективным



Рисунок 7

Мы уже говорили о том, что чуткие родители стараются всегда быть доступными для своих детей в физическом и эмоциональном плане, а также стремятся понять, что дети могут сейчас думать и чувствовать. Они оперативно реагируют на потребности своих детей и максимально точно выстраивают свои ответы. Еще один важный аспект родительской заботы, который помогает ребенку чувствовать себя в большей безопасности, — это постоянное стремление к сотрудничеству при общении с ребенком. В основе этого подхода лежит уверенность в том, что младенец — цельная, автономная личность с собственными мыслями и целями, а все его действия имеют определенный смысл. Когда ребенок нервничает, чуткий родитель понима-

ет, что это из-за того, что что-то пошло не так, пытается предположить мысли, чувства и цели и предпринимает какие-то действия, чтобы помочь. Таким образом ребенок привыкает сигнализировать о своих потребностях и постепенно начинает чувствовать себя эффективным (см. рис. 7). Когда он издает недовольный крик, то взрослый прекращает делать то, что он сейчас делает, откладывает свои намерения и помогает ребенку почувствовать себя лучше, при этом реагируя не только на само недовольство, но и на его причину. Отношения сотрудничества также можно развивать во время спокойных и веселых совместных занятий, отработывая навык взаимодействия в ходе игр и отгадывания загадок. В этом случае опекун тоже демонстрирует интерес к настроению и намерениям младенца, поэтому будет отдавать предпочтение решениям, подходящим как взрослому, так и ребенку, а предлагаемые действия будут совместными и согласованными.

В то же время управлять отношениями сотрудничества не так просто: очень часто родителю не удастся быстро удовлетворить потребности младенца или требуется прервать его игру, а не поощрять ее (например, по соображениям безопасности или чтобы поменять подгузник). Таким образом, у родителя иногда есть свои намерения, и ему приходится делать то, чего не хочется младенцу. В таких ситуациях чуткий родитель будет проявлять уважение к личному пространству младенца и избегать резкого вмешательства или навязывания собственных требований, а пытаться заручиться поддержкой и обеспечить содействие со стороны ребенка, чтобы привести его намерения и цели в соответствие с намерениями и целями родителя. Стремление избегать навязчивого вмешательства и согласовывать свои действия с младенцем должно сопровождать опекунов во всех их действиях. Например, вместо того, чтобы резко прерывать разыгравшегося ребенка и тут же укладывать его спать, можно перейти к менее активным играм, чтобы ребенок расслабился, успокоился и согласился лечь спать в определенное родителем время. В результате душевное равновесие младенца максимально плавно восстанавливается, между ним и родителем формируются гармоничные отношения, а режим сна не нарушается. Таким образом родитель должным образом выполняет свои обязанности по уходу за ребенком

и контролирует ситуацию, но при этом учитывает чувства ребенка и его способность переходить ко сну.

Уважение к собственным желаниям ребенка продолжает играть важную роль для отношений сотрудничества и в более позднем возрасте. Чтобы поощрять самостоятельность, чуткие родители предлагают ребенку выбор и отводят ему ведущую роль в играх и активностях, чтобы он мог принимать решения. В то же время самостоятельность не должна стать вседозволенностью: безопасности ребенка ничто не должно угрожать, а его намерения должны быть согласованы с намерениями опекуна и других людей, круг которых с возрастом постоянно расширяется. Подобной согласованности можно добиться с помощью целого ряда стратегий, проявляя чуткость и отзывчивость к мыслям ребенка и способствуя сотрудничеству: например, если ребенок выражает несогласие, то опекуны могут предложить ему альтернативу, попробовать отвлечь ребенка, проявить понимание, облечь происходящее в шутку, рассказать, почему предложенная активность на самом деле лучше и т.д. Родители *выстраивают* ситуацию таким образом, чтобы поощрять самостоятельность ребенка — точно так же, как и в случае с развитием его самооценки.

По мере роста детей родители могут чаще проговаривать свои и чужие действия, одновременно подчеркивая понимание точки зрения ребенка. Так ребенок продолжает чувствовать себя полезным и понимает, что иногда бывает полезно идти на компромисс, менять или откладывать свои намерения. В результате поведение родителя становится примером для ребенка, и оба уверяются в том, что каждый понимает позицию другого. Обращаясь к работе Лайта о *принятии точки зрения других людей* (Light, 1979), Боулби пишет (1969, 1982, стр. 369):

Если мать учитывает точку зрения и интересы своего ребенка, то и сам ребенок чаще всего отвечает взаимностью, учитывая мнение и намерения матери.

Исследование Лайта показывает, что матери, способные смотреть на ситуацию глазами ребенка, *держали в уме мнение, настроение и намерения*

ребенка. На вопрос «Что будет, если вы просите ребенка что-то сделать, а он сейчас играет или делает что-то другое?» матери наиболее благополучных детей отвечали « Попрошу его сделать это, когда он закончит, и он так и делает». Матери наименее благополучных по этому показателю детей чаще всего говорили: «А ну-ка сделай это сейчас же!» Как рассуждает Боулби, «матери благополучных детей склонны идти на уступки и предлагать ребенку сделку, а матери менее благополучных детей скорее прибегают к наказанию». Таким образом, уровень сотрудничества в большой степени определяется умением учитывать точку зрения другого и проявлять взаимную осознанность, которое формируется в условиях чуткой и полной эмпатии. Модели воспитания, предусматривающие только строгий контроль со стороны родителей, оставляют детей без инструментов ведения переговоров в рамках отношений сотрудничества, то есть лишают их способности чувствовать себя эффективным и ставить себя на место другого человека. Это отражается на взаимоотношениях вне семьи, поскольку способность ребенка встроиться в школьный коллектив будет зависеть от способности не только *принимать* авторитет, но и понимать *почему* в классе не нужно шуметь: так дети осознают, что отложить собственную потребность поговорить с другом до перемены нужно не только потому, что учитель так сказал, но и потому, что это действительно *имеет смысл*, если ребенок хочет чему-то научиться.

В подростковом возрасте чуткие родители продолжают формировать альянсы с молодыми людьми, опираясь на просоциальное мышление и поведение, основы которого были заложены еще в раннем детстве. Опекуну будут и далее предлагать детям совместные инициативы, однако также будут поощрять *взаимность сотрудничества*, то есть активное соучастие детей, построенное на заботе о родителях. Всё это открывает дорогу к независимости и эффективности взрослого человека: например, молодой человек сможет достичь успеха в карьере лишь в том случае, если научится разговаривать и договариваться как с коллегами, так и с незнакомыми людьми, учитывая не только свои, но и чужие интересы.

Таким образом, аспект сотрудничества в уходе за ребенком основан на трех важных принципах:

- Родители ценят ребенка как цельную личность с собственными стремлениями, которой нужны возможности для безопасного, но свободного исследования окружающего мира, для совершения новых открытий и принятия решений.

- Опекун отвечает за благополучие ребенка и сохраняет ведущую роль, однако в случае, когда ему необходимо вмешаться в происходящее или обозначить границы, он стремится к сотрудничеству и старается сформировать с ребенком альянс, в котором обе стороны согласуют свои цели и достигают компромисса с учетом обоснованных и проговоренных ограничений.

- Чем более эффективным становится и чувствует себя ребенок, тем выше вероятность того, что он будет сотрудничать с другими людьми, выстраивая с ними отношения, основанные на взаимном уважении точек зрения.

Воспитанные на этих принципах дети с большей вероятностью станут социально эффективными и компетентными, а также с большей вероятностью сумеют добиться успеха в трудных ситуациях, в которых может потребоваться как умение достигать договоренностей, так и проявлять настойчивость.

Что дети привносят в приемную семью

Чтобы добиться сотрудничества со своим ребенком, опекуны должны согласовать свои собственные потребности и цели с потребностями ребенка и быть готовы принять решение, которое будет разумным и удовлетворительным для обеих сторон. Опекуны действительно несут всю полноту ответственности за благополучие ребенка, однако налаживать сотрудничество и вести переговоры можно в самых разных ситуациях, и это позволит развить у детей необходимые навыки. Важно понимать, что приемные родители чаще всего имеют дело с детьми, которые не сталкивались с подобным подходом к воспитанию в прежней семье: их биологические родители могли быть чрезмерно навязчивыми или могли чрезмерно контролировать их, лишая детей возможности делать выбор, чувствовать себя компетентными и эффективными. Родителям могло не хватать навыков или способности достигать договоренностей, в результате чего их вмешательство в жизнь ребенка были внезапными и резкими или слабыми и неэффективными. Кроме того, в неблагополучных семьях у детей и родителей часто меньше возможностей для игр, развлечений и других совместных занятий. Таким образом, приемные дети, вероятнее всего, недостаточно самостоятельны, ощущают себя неэффективными и не умеют принимать решения, будучи лишены возможностей для совместной деятельности и не освоив навыки достижения договоренностей, а компромиссные решения могут казаться им небезопасными.

У некоторых детей чувство бессилия или чрезмерной власти могло быть создано или усугублено самой системой опеки. С одной стороны, истории многих приемных детей изобилуют переездами из одной семьи в другую, причем сами дети зачастую не понимают причин таких изменений, не готовы к ним и не хотят их. С другой стороны, дети, с трудным поведением которых не смогли справиться в биологической или приемной семье, могут ощущать свою вседозволенность. Работа по семейному устройству детей подразумевает выслушивание мнения ребенка, однако это не всегда приводит к нужному результату: его желания и чувства могут игнорироваться или казаться проигнорированными, а некоторые испытываемые чувства (напри-

мер, отношение к биологическому родителю, который кажется одновременно и любящим, и отвергающим) могут быть смешанными, поэтому ребенку будет трудно осознать и выразить их. (См. также раздел в главе 12 о практике социальной работы с детьми.)

Таким образом, у приемного ребенка по целому ряду причин могло не сформироваться представление о себе как о компетентной личности и представление о взрослых как о партнерах, с которыми можно сотрудничать при исследовании окружающего мира, в играх и при преодолении трудностей. В результате они могут стать пассивными и чрезмерно уступчивыми в отношениях со взрослыми или, наоборот, стремиться к чрезмерному контролю и влиянию на них.

Задачи для приемных родителей и усыновителей

Большинство приемных родителей согласятся с тем, что все дети должны чувствовать себя эффективными и компетентными, а дети с надежной привязанностью чаще всего с готовностью пользуются возможностью принимать решения и делать выбор, тем самым постепенно развивая в себе самостоятельность. Если же дети чувствуют себя неэффективными или раньше не испытывали надлежащей заботы и воспитывались неправильно, то их поведение способно вызывать тяжелые чувства и болезненные ассоциации у новых опекунов, которым будет трудно предоставить им подобную свободу действий. Например, если ребенок плохо переносит разлуку с опекуном, опекун может начать тревожиться вместе с ним и упустить из вида моменты, в которых ребенок готов сделать небольшой шаг к самостоятельности, и наоборот — если ребенок крайне своенравен и всеми силами стремится контролировать ситуацию, то некоторые опекуны могут ощутить свою беспомощность и подавленность, думая «Мне с ним не справиться» вместо «Мне нужно дать ему почувствовать себя более эффективным». У других родителей неуступчивость ребенка способна вызвать отчаянные попытки восстановить контроль, что приводит к спорам, в которых не может быть победителя, и эскалирует конфликт между опекуном и ребенком.

Именно поэтому опекунам в некоторых случаях может потребоваться помощь, чтобы сделать шаг назад и подумать, *как этот ребенок влияет на их самоощущение эффективности и компетентности*, то есть вначале разобраться в самом себе и в том, насколько ребенка действительно нужно контролировать или как вернуть себе часть этого контроля. Консультация доверенного и опытного социального работника поможет родителю проработать свой опыт воспитания и проговорить ощущение эффективности или бессилия и неспособности взять ситуацию под контроль. Такая саморефлексия позволит задуматься о том, почему общение с ребенком оказывает такое воздействие на родителя и как с этим можно справиться. Важным для понимания аспектом также является прежний жизненный опыт ребенка и то, как в прежней семье решались вопросы самостоятельности и контроля.

Это может дать ключ к объяснению чрезмерной уступчивости или своенравия детей и предложить возможные способы изменения привычных ребенку моделей. Осмысляя его трудное поведение, опекун ощущает себя более эффективным и компетентным как родитель и перестает рассматривать это как личный конфликт с ребенком, что позволяет трезво разобраться в двух важных вопросах: *Как помочь этому ребенку почувствовать себя более эффективным и компетентным? Как нам добиться этого вместе?* Сделав шаг назад и поразмыслив, опекун сможет выстроить сотрудничество с ребенком для достижения общих и индивидуальных целей.

Таким образом, приемным родителям, разделяющим принципы сотрудничества, следует сосредоточиться на двух важных аспектах ухода. Во-первых, нужно помочь детям понять, что самостоятельные действия могут быть безопасными и полезными. Для этого опекунам необходимо выстроить среду, которая дает детям возможность ощущать себя действительно эффективными и компетентными. Тем детям, которые чувствуют себя беспомощными и боятся брать на себя риск принятия решений, может потребоваться дополнительная поддержка. Если же дети стремятся к чрезмерному контролю над людьми и происходящим, то им нужно помочь отказаться от некоторых намерений, при этом сохраняя у них чувство самоэффективности. В любом случае родителям всегда нужно помнить о тонком балансе между обеспечением должного уровня зависимости ребенка от опекуна и поощрением должного уровня независимости у ребенка. Если ребенок был лишен доверия и защищенности в прежней семье, то эти чувства у него вначале необходимо сформировать, что зачастую может потребовать применения стратегий, рассчитанных на более младших детей. При этом ребенку в его возрасте уже нужно взаимодействовать с одноклассниками, сверстниками и другими взрослыми вне семьи, и родителям будет также не обойтись без техник опережающего формирования независимости и самостоятельности. Это противоречие требует от родителей чуткого и гибкого подхода к воспитанию, позволяющего детям и подросткам нагнать своих сверстников в уровне доверия и защищенности, одновременно ощущая, что их самостоятельность поощряется, а не ограничивается.

Вторая задача родителей состоит в том, чтобы продемонстрировать детям отношения сотрудничества, в рамках которых каждая сторона вносит свой вклад в достижение целей друг друга: веселиться можно вместе, устанавливая разумные границы и достигая взаимоприемлемых компромиссов.

Если дети уже знакомы с отношениями сотрудничества, то умеют идти на компромисс, но конкретные особенности достижения договоренностей в этой семье и этих отношениях будут отличаться, поэтому родителям следует четко обозначить принятые в семье нормы. Если же, как это часто бывает, прежняя семья ребенка не установила отношения сотрудничества с самого раннего возраста, то родители должны восполнять пробелы в его опыте, постепенно развивая необходимые навыки и помогая ребенку понять принципы и преимущества переговоров и компромисса.

Глубоко укоренившиеся убеждения и ожидания детей в отношении самих себя и взрослых, которые расходятся с представлениями о необходимости компромисса или сотрудничества, требуют особого подхода. Просто навязать ребенку новый набор убеждений невозможно, ведь рабочие модели меняются не сразу, а постепенно и под воздействием внешнего опыта. Такому ребенку важно показать альтернативный подход: «В нашей семье ты тоже можешь участвовать в принятии решений, тебе не нужно постоянно защищаться» и так далее. Рефлексируя над этим подходом при поддержке взрослых, ребенок со временем начнет чувствовать себя эффективным, а заботливые родители обеспечат ему защищенность, устанавливая *безопасные границы* его действиям. У него появится ощущение, что он способен сотрудничать с другими и не потеряет все, поступившись частью требований, и что взрослые также готовы уступить в споре в его пользу. Всё это поможет ребенку увидеть, что сотрудничество позволяет достичь своих целей и получить выгоду от более тесных отношений. Очень важно понимать, что чувство достаточной защищенности и готовность попробовать описанный подход (то есть пойти на риск и попробовать изменить свое поведение) появится у ребенка только после того, как он убедится в доступности родителей и наличии соответствующих вспомогательных конструкций, то есть обретет надежную базу и начнет полностью доверять родителям. С этого

момента ум ребенка, скорее всего, станет более гибким и восприимчивым, и чуткий опекун поможет ему прорабатывать и усваивать новые представления о себе и других людях.

Способы, с помощью которых опекуны могут способствовать сотрудничеству и помогать детям разного возраста чувствовать себя эффективными и компетентными, рассматриваются ниже в этой главе.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

У младенцев, оказавшихся в системе опеки, может не быть опыта, показывающего, что их *собственные действия* влияют на достижение целей. Так, не всегда ясно, что движением можно активировать игрушку, что определенный жест или звук повлекут за собой желаемую реакцию, а если поднять руки, то тебя обнимут. Даже младенец испытал предсказуемую заботу, и в предыдущих отношениях начал чувствовать себя эффективным, новые опекуны будут неизбежно реагировать на его сигналы несколько иначе, и ожидания перестанут быть актуальными.

Таким образом, усыновители и опекуны должны помочь ребенку обрести ощущение, что он может играть активную роль в отношениях, влиять на происходящее и достигать желаемых результатов. Развивая чувство эффективности, необходимо искать для этого любые возможности в повседневной жизни ребенка. Если опекун учитывает ритм, в котором младенец поглощает пищу (сосание, пауза, сосание), ребенок не только видит его доступность, но и испытывает приятное чувство контроля над ситуацией. Кроме того, можно подобрать игрушки, позволяющие младенцу чувствовать себя эффективным и компетентным, и отказаться от тех, что могут вызывать у него ощущение неудачи или фрустрации. Очень важно позволить ребенку исследовать игрушку самостоятельно: так, например, он осознает, что она издает приятные звуки, если он ее трясет. Гораздо полезнее, когда ребенок сам обнаруживает связь между звуком и потряхиванием погремушки, чем когда ему на это указывает опекун. Новое удивительное открытие стоит отметить и похвалить ребенка.

Если в окружающем пространстве опасности сведены к минимуму и для ребенка нет запретных вещей, подвижный младенец сможет исследовать его безопасно, комфортно и при минимальном вмешательстве. Можно дополнительно стимулировать в ребенке умение делать выбор, спрашивая о самых обычных вещах: какой йогурт он хочет на завтрак, с какой игрушкой будет играть, какую книжку хочет почитать, чем заняться — все это поможет младенцу понять, что он может влиять на ситуацию и это безопасно и прият-

но. Физические свидетельства созидательной деятельности ребенка (например, первые рисунки или отпечатки ладоней и ступней) можно разместить на кухне для всеобщего обозрения. В подобном контексте самооценка и ощущение собственной эффективности тесно связаны и дополняют друг друга, но по-разному влияют на развитие мышления и поведения ребенка.

Отношения сотрудничества начинаются с положительного опыта взаимодействия. Так, игры в «отзеркаливание», когда опекун и младенец повторяют выражения лица или движения рук друг друга, могут служить источником совместной радости и удовольствия. Следуя в игре за ребенком и позволяя ему решать, когда закончить игру, опекун дает младенцу понять, что тот может быть эффективным и влиять на ситуацию. Если игру необходимо прекратить, чтобы выкупать младенца или уделить время другому ребенку, взрослому следует дать предупреждение: «Еще один раз, и все!» Базовые процедуры — кормление, купание, смена подгузников — это не только возможность расслабиться и хорошо провести время вместе, но и процесс совместного решения задачи.

Для младенцев такая насыщенность уходовых процедур может быть в новинку, но подобные занятия настолько важны и полезны, что стоит потратить на них время и силы. Если ребенок очень тревожный и близкий контакт с опекуном заставляет его нервничать, начать можно с малого. Так, один опекун, специализирующийся на уходе за уязвимыми младенцами, рассказывал, что просто ложится на пол рядом с ребенком и тихо с ним разговаривает, чтобы тому стало комфортно играть в его присутствии. Очень важно не пытаться добиться от ребенка реакции, периодически трогая его за лицо, называя по имени, ероша волосы, нависая над ним (это относится ко всем младенцам, но к тревожным особенно); «пробуждать» младенца следует гораздо более аккуратно, терпеливо и деликатно.

Даже в раннем возрасте ребенку приходится делать что-то не по своей воле и сталкиваться с запретами — такие ситуации тоже стоит рассматривать как возможности для обучения. С детьми, только что научившимися ползать или ходить, часто сложно справиться, потому что нередко их интересуют запретные вещи (например, подергать кошку за хвост) и реакции других

людей. В новой среде приемной семьи естественная тяга к исследованию может стать для ребенка опасной. Стратегии, направленные на отвлечение внимания, можно и нужно применять, но не менее важно будет установить границы для защиты младенца или его окружения, выстраивая вербальные вспомогательные конструкции и подкрепляя их невербальной коммуникацией: тоном голоса, прикосновением, выражением лица и т.п. Если практика ограничений ребенку не знакома, есть соблазн превратить ее в игру, но это может быть контрпродуктивно и непонятно (например, если опекун смеется, в сотый раз повторяя: «Не трогай кошку!»). Напротив, ясные и четкие формулировки (особенно если опекун старается задействовать понимание и готовность к сотрудничеству ребенка в той мере, которая ему доступна) помогут заложить основы будущих представлений о границах и компромиссах.

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

Когда дети начинают ходить в ясли или детский сад и готовятся к школе, от них ждут все большей самостоятельности. В этом возрасте их способность (и желание) выбирать и действовать независимо существенно возрастает, а с развитием различных навыков и умений у них появляется много возможностей почувствовать себя компетентными и эффективными. Тем не менее, определенная конфликтность и обсуждение границ — часть здорового развития в этом возрасте.

Подобное развитие, однако, бывает нарушено, если ребенок попадает в приемную семью позже: его младенческий опыт мог привести к тому, что он стал излишне властным или, наоборот, в некоторых ситуациях чувствовал себя напуганным и беспомощным. Задача усыновителей и опекунов — дать ребенку почувствовать, что он может *надлежащим образом* влиять на ситуацию, делать выбор и быть *надлежаще* эффективным. С развитием языковых навыков и понимания этот чрезвычайно важный процесс становится все более доступным. Ребенку можно помочь осмыслить опыт эффективной деятельности и сотрудничества, облечь его в слова и вернуться к нему в будущем, чтобы встроить в сознание важные идеи, позволяющие подвергнуть сомнению прежние ожидания и опыт.

Ежедневные занятия и события в этом возрасте продолжают образовывать полезный контекст для развития эффективности ребенка. Так, в продуктивном магазине он может самостоятельно выбрать коробку с хлопьями (например, из нескольких, заранее определенных) и каждое утро выбирать, что будет есть на завтрак. Если выполнять эту практику ежедневно, она послужит основой для обсуждения других предпочтений и возможностей выбора. Для развития эффективности ребенка можно также использовать веселые и нестрашные игры. При этом опекуну очень важно адаптировать свои методы к нуждам конкретного ребенка: некоторых детей, как Ли в примере ниже, прямой выбор, даже самый простой, может обескуражить, поэтому к ним нужен менее «лобовой» подход.

Трехлетнюю Ли удочерили совсем недавно. В новой семье она боялась проявлять инициативу и нервничала, когда ей предлагали сделать даже самый простой выбор, например, выбрать сорт мороженого. Рита, приемная мать Ли, не хотела на нее давить. На занятии в центре детского развития она увидела игру: большая кукла Молли наливала воду в емкости, и, когда они заполнялись, дети кричали «стоп». Одним теплым днем, когда Ли была в хорошем настроении и они могли проводить время в саду, Рита решила повторить нечто похожее. Эксперимент оказался чрезвычайно успешным. Рита была рада видеть, как Ли смеется и выкрикивает команды. Позже, объясняя дочери, что о своих желаниях можно говорить открыто, Рита напомнила ей об игре: «Говори, как ты говорила Молли».

«Закрепление материала» после игры — напоминание о том, что проявлять инициативу весело и приятно — не менее важно, чем сама игра. Для этого можно поместить в дневник событий и впечатлений фотографию ребенка за игрой, а вариации самой игры использовать в различных домашних занятиях. Это позволит закрепить установки «Я могу влиять на ситуацию» и «По моей воле могут происходить хорошие вещи».

Процесс сотрудничества с детьми дошкольного возраста строится на удовольствии от совместной игры, веселья и обучения. Детям, оказавшимся в приемной семье в этом возрасте, скорее всего, незнакома практика коллективного времяпрепровождения (даже радость семейного обеда), поэтому им многое нужно узнать и усвоить. Такой возраст — прекрасная пора, когда можно активно вовлекать ребенка в самые разнообразные занятия, которые придутся по душе и взрослым, и старшим детям, будут приятны сами по себе и позволят весело провести время с ребенком. Это не только укрепляет самооценку ребенка, как указано в предыдущей главе, но и создает много возможностей, чтобы помочь ему почувствовать себя эффективным и развить в нем дух сотрудничества. Самое радостное для ребенка — видеть, как он влияет на поведение взрослых (например, из-за него взрослый бежит за мячом) и смешит их (физическими или вербальными шутками). Хотя теорию привязанности иногда обвиняют в недооценке роли юмора, это

ключевая часть гармоничного взаимодействия ребенка с другими людьми, которая помогает ему строить близкие и ценные отношения и быть их активным и эффективным участником. Теплые чувства и воспоминания о совместном времяпрепровождении — важное подспорье в разрешении конфликтов, неизбежно возникающих между опекуном и ребенком.

Поскольку в этом возрасте дети становятся более инициативными и деятельными в достижении своих целей, опекунам чаще и активнее приходится корректировать их поведение. Поступая таким образом, опекуны будут менять и собственные планы, наглядно демонстрируя преимущества сотрудничества и необходимые для этого навыки. Боулби так резюмирует этот процесс (Bowlby, 1982, стр. 355):

Когда речь идет о потребностях в привязанности, очевидно, что в течение обычного дня мать двухлетнего ребенка, скорее всего, неоднократно попытается скорректировать установки его поведения. Ребенок, в свою очередь, будет стараться повлиять на поведение матери и изменить дистанцию, на которой она находится. Для этого он почти наверняка будет использовать хотя бы некоторые из ее собственных методов. Эта мысль содержит в себе и надежду, и предостережение.

«Надежда» для усыновителей и опекунов заключается в демонстрации конструктивных навыков и стратегий, направленных на развитие в ребенке готовности сотрудничать при столкновении интересов или необходимости смены занятия. «Предостережение» заключается в том, что ребенок будет перенимать модели поведения взрослых: так, если опекуны придерживаются строгих методов воспитания или часто повышают голос, дети могут последовать их примеру — упрямиться и кричать.

Когда маленькому ребенку говорят, что нужно прекратить игру и забрать старшего брата из школы, и он начинает протестовать — это нормально. Для такой ситуации у чуткого опекуна есть разные тактики, позволяющие достичь поставленной цели (забрать брата из школы), при этом не навязывая ребенку свою волю резко и грубо. Например, можно заранее

предупредить ребенка и помочь ему завершить игру; поговорить о том, как будет чувствовать себя брат, если его не встретят после школы; напомнить ребенку о чем-то приятном, что ждет его по дороге; согласиться, что жалко заканчивать игру, но сказать, что по возвращении ее можно возобновить и т.д. Здесь важна уверенность опекуна в том, что игра завершится и они вовремя отправятся за братом в школу. В сущности, за словами опекуна стоит твердое, но уважительное утверждение «Сейчас мы пойдем забирать твоего брата из школы; давай вместе придумаем, как сделать так, чтобы нам всем было весело», а не просьба «Пожалуйста, давай пойдем за братом?» (ребенок может воспринять ее как предложение поменяться ролями так, чтобы решение оставалось за ним). Важно четко донести до ребенка родительскую цель, но при этом относиться к нему с уважением и найти способ учесть и его цели.

Если ребенок не знаком с подходами, основанными на сотрудничестве, возможно, он привык к запретам и бесцеремонному вмешательству в его занятия, то есть у него нет опыта обоюдного выгодного партнерства, учитывающего интересы всех сторон. Он может отказываться от совместной работы, постоянно противиться попыткам перенаправить его внимание, обсудить ситуацию или вступить в переговоры. Опасность заключается в том, что — из-за необходимости обеспечить безопасность ребенку и кажущейся невозможности выстроить конструктивное партнерство — опекун может начать вести себя все более директивно, существенно ограничивая возможность выбора и автономию ребенка. Парадокс состоит в том, что чем больше у ребенка возможностей почувствовать себя активным и эффективным участником отношений, тем с большей вероятностью он будет идти на уступки. Усыновителям и опекунам нужно научиться организовывать среду таким образом, чтобы ребенок сталкивался с минимальным вмешательством и мог безопасно брать на себя инициативу. Это поможет ему научиться строить более конструктивные отношения.

Майра, опытная приемная мать, рассказала о поведении трехлетнего Джорджа, которого в прежней семье могли оставить одного в ванной или в коляске почти на сутки.

Он был совершенно неуправляемым: просто носился по дому и, кажется, вообще не понимал, как организовано окружающее пространство, никак с ним не контактировал, просто без остановки бегал, и все.

Хотя стояла зима, Майра поняла, что в саду Джордж сможет безопасно исследовать пространство, найти себе интересные занятия, начать выстраивать какие-то отношения. Его завораживал вид капающей воды, ему нравилось раскапывать землю, собирать камни и т.д. Увидев возможность установить контакт с ребенком, Майра за нее ухватилась и, тепло одев Джорджа, вместе с ним отправилась в сад. Сначала она позволяла ему брать инициативу, а затем постаралась добиться взаимодействия, в большей степени основанного на сотрудничестве.

Он бесцельно бродил по саду, что-то рассматривал, и я иногда шла вместе с ним, что-нибудь говорила. Время от времени он останавливался — посмотреть на жука, на какую-то вещицу, которую нашел. Я ему не мешала, но порой на что-нибудь указывала.

Это был долгий и поступательный процесс. Майра продемонстрировала незаурядное упорство и отзывчивость, проводя той зимой много времени в саду вместе с Джорджем и жертвуя ради него собственными планами.

Да, он выдергивал все растения из земли, и я подумала — и ладно, весной ничего сажать не буду, а садом займусь в следующем году.

Уже через несколько месяцев появились заметные результаты. Джордж стал больше взаимодействовать с Майрой и в других контекстах, например, за игрой. Кроме того, он начал разговаривать, что дало ему больше веры в собственные силы.

Научившись немного говорить, он почувствовал себя гораздо увереннее, потому что мог попросить меня что-то для него сделать — это пошло ему на пользу.

Лучше понимая речь, Джордж начал прислушиваться к комментариям Майры об их совместных занятиях, мыслях, о них самих. Помимо того, он стал более открыт сотрудничеству и более восприимчив к установленным границам, например, к обычаю оставаться за столом во время обеда.

Теория привязанности помогает усыновителям и опекунам удостовериться в том, что простые ежедневные действия способны влиять на сознание, поведение и взаимоотношения людей. В этом примере важны все элементы: готовность Майры оставлять за ребенком право выбора, поощрение исследовательского интереса, готовность сотрудничать и вести переговоры в пределах установленных границ. Очень важно было начать с той сферы, в которой ребенок чувствовал себя комфортнее всего. В данном случае — с сенсорных ощущений, которые Джордж и Майра начали исследовать вместе. В конечном итоге подобное сотрудничество стало возможным и в области ментальных представлений. Майра помогла Джорджу почувствовать себя активным и эффективным, а также воспринимать ее как человека, с которым приятно и выгодно сотрудничать. Постепенно он перенес этот опыт и на другие сферы.

Среднее детство (5–10 лет)

С наступлением среднего детства у ребенка появляется все больше возможностей почувствовать себя компетентным и эффективным. В школьном возрасте ребенок учится справляться с чувством разлуки и большей самостоятельностью, осваивает новые навыки, получает больше ответственности дома, учится отстаивать свои предпочтения — все это укрепляет его представление о том, что он может занимать по отношению к миру активную позицию, у него есть определенное влияние и право выбора. Поощрять чувство компетентности можно, давая ребенку небольшие поручения по дому и возлагая на него несложные семейные обязанности: например, ухаживать за животным, накрывать стол, помогать печь кексы к чаю. На этом этапе у детей развивается чувство собственного «я», поэтому возможностей для совершения выбора становится больше, и ребенок способен принимать решения по более существенным вопросам: например, о любимом теле- или киноперсонаже для покрывала или ланч-бокса.

Для детей этого возраста можно придумать множество вариантов совместных развлечений: футбол, сборка моделей, приготовление пищи, походы за покупками, семейные обеды в кафе после прогулки и т.д. Демонстрируя ребенку, насколько приятно и полезно сотрудничество, родители создают более прочную основу для развития в нем умения договариваться и искать компромиссы.

Когда речь идет о способности делать выбор, многие усыновители и опекуны вынуждены корректировать свои подходы и ожидания, как если бы ребенок относился к более младшей возрастной группе. Если в прошлом возможности совершать выбор и принимать решения были ограничены или же потребности ребенка в зависимости не были удовлетворены, ему может быть сложно справляться с уровнем автономии, подходящим для его сверстников. В этом случае опекуну следует грамотно скорректировать подход, определив уровень самостоятельности, комфортный для конкретного ребенка. Так ребенок сможет почувствовать удовольствие от успешного опыта независимости (например, в школе), при этом оставая-

ясь уверенным, что у него есть надежная база, дающая ощущение заботы и зависимости.

Многие усыновители и опекуны детей с ограниченными возможностями замечают, что их дети фрустрированы своими физическими или когнитивными ограничениями. Таким детям особенно важно помогать чувствовать себя настолько эффективными и самостоятельными, насколько это возможно: например, предлагать делать выбор можно даже детям с очень высокой степенью зависимости от родителей. Опекунам следует очень внимательно следить за поведением ребенка, чтобы выявить области, где есть потенциал развития, и стараться его раскрыть.

В рамках научного исследования, посвященного долгосрочной опеке, были проведены интервью с опекунами четырех детей с тяжелыми формами инвалидности (Beek, Schofield, 2004c). Все они сумели предоставить ребенку хотя бы немного автономии и возможностей выбора, как видно из примера Фрэнсис и ее девятилетней воспитанницы Иви. Фрэнсис пришлось потратить много сил, чтобы подобрать сенсорные игрушки, с которыми Иви могла бы справиться сама — заставить их издавать звуки, менять цвет и свет. Фрэнсис была очень рада, что нашла средства, позволяющие Иви влиять на окружающее пространство.

Другие опекуны, принимавшие участие в исследовании, предлагали детям держаться за веревки качелей, а не сидеть на специальном сиденье для малышей; самостоятельно плавать на надувном матрасе в бассейне; время от времени заходить к соседям поиграть после школы; или просто самостоятельно смотреть фильмы. Подобные практики дали положительные результаты и в целом способствовали снижению фрустрации и тревожности. Полная независимость не являлась для этих детей реалистичной целью, но они смогли почувствовать, что могут делать что-то самостоятельно и рассчитывать — хотя бы в каких-то ситуациях — на собственные силы.

Во время прогулок с опекуном десятилетняя Микаэла брала инициативу на себя, выбирая правильный маршрут и путь домой. Брайан и Петра радовались этим небольшим проявлениям самостоятельности и полагали, что,

почувствовав себя увереннее в собственных силах, Микаэла стала менее тревожной и беспокойной.

По мнению большинства опекунов детей с ограниченными возможностями или без них, для укрепления в ребенке чувства безопасности необходимы определенные границы. Один из опекунов резюмировал свои соображения так:

Мне кажется, когда есть границы, дети лучше понимают, как все устроено. Если ребенок не видит границ, он постоянно придумывает что-нибудь эдакое, и не думаю, что он ощущает себя любимым. А когда границы есть, ребенок всегда будет пытаться их раздвинуть, но, зная, что это невозможно, будет чувствовать себя в безопасности. Думаю, когда есть границы, дети чувствуют себя в безопасности.

Для детей младшего школьного возраста и младше следует четко обозначить границы безопасного и приемлемого поведения. Дети, стремящиеся контролировать ситуацию, могут отчаянно сопротивляться нормальным границам, необходимым в семейной жизни, воспринимая родительские просьбы или заведенные порядки как угрозу или опасность. Так, восьмилетний Салим, приемный сын Шарада и Джослин, демонстрировал контролирующее и противодействующее поведение. Даже дружелюбную просьбу выполнить небольшое дело он по умолчанию воспринимал как угрозу, и порой целые дни проходили в ссорах. Шарад и Джослин посещали занятия для приемных родителей, где узнали о трех простых техниках, которые позволили Салиму научиться доверять новым родителям и сохранять чувство собственной эффективности в случае родительского вмешательства. Во-первых, Шарад и Джослин минимизировали количество потенциально конфликтных ситуаций, чтобы снизить общее напряжение и оставить пространство для «хорошего» — простых и приятных совместных занятий, помогающих Салиму понять, что быть ребенком в этой семье безопасно и радостно. Во-вторых, они подобрали игры, в которых участники берут инициативу по-

переменно. Это помогло Салиму понять, что в безопасных границах возможны обе роли — вести и быть ведомым. Например, какое-то время им нравилось играть в «короля» и «подданных» — каждому члену семьи доводилось побыть и тем, и другим. В-третьих, Шарад и Джослин по возможности не указывали Салиму, что делать, а старались дать ему понять, что выбор за ним, одновременно предлагая награду за положительную реакцию.

Мы стараемся никогда не говорить ему, что делать. Все дело в правильной формулировке, чтобы он не воспринимал это как угрозу. Мы не скажем «Пожалуйста, помой руки перед едой», а скорее — «Не хочешь перекусить после того, как помоешь руки?»

Ни одна из этих техник не была безотказной, но благодаря им Салим перестал ссориться с родителями и чувствовал себя эффективным, а Шарад и Джослин выполняли свои родительские задачи.

Подростковый возраст (11–18 лет)

В подростковом возрасте у ребенка появляется все больше разнообразных возможностей за пределами семьи и сферы родительского контроля. В то же время, обретая большую независимость от надежной базы, подростки все чаще вступают в отношения со сверстниками и другими взрослыми, что требует навыков *ведения переговоров* и *поиска компромиссов*. Но гармоничная жизнь в семье тоже предполагает готовность к сотрудничеству — по мере того, как у подростков появляются предпочтения, касающиеся музыки, еды, одежды, образа жизни и т.д. Свободы у подростка становится больше, но для его безопасности по-прежнему необходимы четкие рамки приемлемого поведения (например, правила семейной и школьной жизни, время возвращения домой и т.п.).

Хотя разногласия и конфликты неизбежны, для подготовки подростка к взрослой жизни и отношениям следует действовать с ним сообща и вместе достигать согласованных результатов в рамках четких, но реалистичных границ.

Приемным подросткам часто трудно принять необходимость расставания с семьей. Подросток, недавно оказавшийся в новой семье, возможно, только начал ощущать безопасную зависимость и не готов отделиться от новоприобретенной надежной базы. У некоторых подростков ощущение близости с взрослыми вкупе с приближающейся разлукой могут вызывать в памяти неприятные эмоции и воспоминания ранних лет. Из-за этого ребенок может вести себя хаотично: проблема усугубляется по мере того, как он становится старше, физически сильнее и все чаще оспаривает или просто игнорирует установленные границы.

На более ранних стадиях развития совместные занятия и развлечения позволяют создать условия для сотрудничества и разрешения конфликтов, но для этой возрастной группы возможности могут быть более ограничены: предложения провести время «всей семьей» могут быть встречены в штыки, а запланированные развлечения могут внезапно обернуться конфликтными ситуациями. Важно ориентироваться на инициативу подростка и не навязывать ему нежеланные занятия. При этом опекун должен четко дать по-

нять, что совместное времяпрепровождение приветствуется и ценится: из-за низкой самооценки и тревожности некоторые подростки отказывают себе в приятных вещах, но терапевтическая ценность любой совместной деятельности, приносящей удовольствие и опекуну, и подростку, настолько велика, что отступаться не стоит, и следует использовать даже малейшие возможности достичь этой цели. Партия в бильярд, совместный просмотр телепередачи, маникюр или укладка — все это может дать или вернуть ощущение того, что сотрудничество в семье может быть безопасным и приятным.

Многие усыновители и опекуны подростков стремятся предоставлять им все больше автономии и независимости, но обнаруживают, что у ребенка есть нереализованные потребности или просто желание почувствовать заботу и зависимость, что обычно характерно для более ранних стадий развития. В таких случаях следует грамотно выбрать подход, обеспечивая подростку адекватную для его возраста самостоятельность и в то же время удовлетворяя потребности, не закрытые в более ранние годы. Собственная комната — своеобразный символ и автономии, и зависимости. Это место, где можно выражать свою индивидуальность, но в то же время это безопасное убежище. Рассказывая о новой мансардной спальне своей 14-летней приемной дочери Мэри, Хелен емко описала эту двойную функцию:

Мы отдали ей всю мансарду. Ее комната находится на верхнем этаже, и там ужасный беспорядок. Мэри никого туда не пускает, это ее «логово».

Там она слушает музыку, занимается своими подростковыми штучками, но при этом может вести себя, как маленькая девочка, играть в куклы — никто ей не помешает.

Хелен обсудила с дочерью «подростковую» сторону новой комнаты, и та выбрала соответствующее оформление интерьера. Хелен также сказала Мэри, что каждому иногда нужно пространство, где можно заниматься чем угодно без постороннего вмешательства, и затем убедилась, что в комнате есть игрушки, игры и куклы. С одной стороны, Хелен учла глубинные потребности дочери, с другой — стадию ее развития. Так Мэри смогла почувство-

вать принятие и понимание со стороны матери и в то же время — ощущение собственной эффективности и автономности.

Иногда подросткам нужна дополнительная поддержка, чтобы они могли быть адекватно инициативными и эффективными в более независимых отношениях за пределами семьи. Некоторые дети тяготеют к отношениям, которые воспроизводят их предшествующий опыт беспомощности, поэтому опекунам часто приходится учить их отстаивать свою волю. Для того чтобы подросток меньше тревожился, не конфликтовал и не пытался спрятаться от проблемы, можно показать ему несколько реалистичных вариантов поведения в сложных ситуациях: например, с помощью ролевой игры можно смоделировать трудный телефонный разговор или беседу с учителем.

Иногда советов и руководства недостаточно, и опекуну следует своим примером продемонстрировать, как действовать в надлежащей степени инициативно и эффективно. Чуткие опекуны способны понять, когда уместно вмешаться, и затем помогают подростку осмыслить предложенную модель поведения и, возможно, использовать ее в будущем.

Ситуация: Эмма

Шейла узнала, что у ее 16-летней дочери Эммы проблемы с бойфрендом. Он неоднократно появлялся у их дома без предупреждения и звал ее на улицу. Шейла заметила, что Эмма не отказывалась, но возвращалась в расстроенных чувствах и не могла сосредоточиться на деле, которым была занята перед уходом. Шейла обратила на это внимание Эммы, и та ответила, что не знает, что делать с настойчивостью бойфренда. Шейла предложила такой вариант: когда он придет в следующий раз, Шейла сама откроет дверь и вежливо скажет, что приходить без предупреждения неприемлемо и в будущем Эмма будет сама сообщать, когда ей удобно с ним встретиться. Эмма с готовностью согласилась и была рада тому, что Шейла может ей вернуть контроль над происходящим. Затем они поговорили о различных ситуациях, когда у Эммы не получалось отстаивать свои желания, и обсудили возможные варианты поведения, чтобы в следующий раз Эмма смогла сделать первый шаг сама.

Чуткий опекун способен учитывать цели и интересы ребенка, даже если они не близки ему или другим членам семьи. Это позволит не конфликтовать с подростком, а действовать сообща. Кроме того, в этом возрасте можно более открыто говорить о том, что для достижения положительного результата обеим конфликтующим сторонам нужно поступаться некоторыми своими интересами. Так, Мириам всегда была готова подбросить свою дочь-подростка Шерри до города, но Шерри нравилось полностью контролировать ситуацию: она просила Мириам ее подвезти, но не называла точное время. Мириам сказала Шерри, что понимает, что той сложно определиться, но и ей тоже нужно планировать свой день. Затем она пояснила, что готова подвозить Шерри до города в любое время — но в рамках определенного отрезка. Иногда, не желая сотрудничать таким образом, Шерри предпочитала вообще никуда не ехать, но в другие дни выбирала время в пределах оговоренного промежутка. Мириам всегда показывала, как она это ценит, и делала все возможное, чтобы в дороге им было хорошо и спокойно.

Следующая история — яркий пример сотрудничества в рамках определенных границ, что позволяет родителям доносить до ребенка свои ключевые идеи и поощрять его автономию. Она иллюстрирует многие распространенные проблемы и дилеммы, с которыми сталкиваются опекуны, желающие оградить детей-подростков от вреда и в то же время развивать их социальность и автономию. После того как соседи рассказали Пэм, что ее 14-летний воспитанник Грег безответственно ведет себя на дороге, она запретила ему кататься на скутере три дня. Грег устроил скандал, но принял ограничение. На следующий день он попросил прощения за вспышку гнева. В тот вечер он собирался на встречу с друзьями, где нужен был его скутер. Пэм так описала свою реакцию:

Я объяснила ему, что мы установили правила, потому что переживаем за него и не хотим, чтобы с ним опять что-нибудь приключилось на дороге. А потом я сказала: «Но ты поступил зрело, признав, что был неправ, когда устроил скандал, и понимаешь, что мы установили эти правила, потому что

беспокоимся о тебе. И, поскольку ты сам пришел ко мне и мы все обсудили, сегодня ты можешь взять скутер». И я разрешила ему поехать кататься на скутере. Я старалась действовать дружелюбно и справедливо, потому что не хочу быть «надсмотрщиком».

Пэм отметила искренность извинений Грегга и, с одной стороны, еще раз подчеркнула, что он для нее важен, а с другой — проявила уважение к его автономии, сказав, что «он поступил зрело». Она еще раз проговорила «правила», а Грегг вынес урок из случившегося и проявил готовность решать проблемы с помощью переговоров, а не ссор. Желая эту готовность поощрить, Пэм с радостью пошла ему навстречу и разрешила покататься на скутере. Она осознала, что в данной ситуации ее «победа» в вопросе наказания не так важна, как потребность Грегга ощутить свою автономию, имея возможность безопасно покататься на скутере и провести время со сверстниками. Когда речь идет о незрелом подростке 14 лет, которому нужно учиться быть более самостоятельным и в то же время более открытым к сотрудничеству, такая тактика представляется вполне целесообразной.

Из этой ситуации Грегг извлек много полезной информации. Пэм четко дала понять, что его безопасность чрезвычайно важна, потому что его любят и ценят, а значит, его можно любить, он достоин заботы и защиты. Извинения Грегга, с одной стороны, свидетельствуют о том, что ему стыдно из-за того, что он расстроил человека, которому он небезразличен, — а с другой — о том, что он сумел справиться с чувством вины и предпринял действия, чтобы исправить ситуацию. В последующем разговоре Пэм удалось донести свои мысли до Грегга, и он отнесся к ним с вниманием. Увидев это, Пэм решила пойти на уступки. Готовность сотрудничать принесла пользу обеим сторонам. Грегг ощутил свою самостоятельность и увидел, что его любят и понимают, а Пэм почувствовала себя хорошим родителем — «справедливым» и «дружелюбным».

Для подростков безопасные границы по-прежнему важны, но их выстраивание, особенно для старших подростков — это, скорее, понятная и честная обратная связь о последствиях их действий и о позиции опекунов. Под-

ростки, как и дети помладше, совершают ошибки (хотя часто в более рискованных ситуациях) и учатся исправлять вред, причиненный себе, другим людям и отношениям: такой опыт чрезвычайно важен для развития способности справляться со свободой выбора. Для того чтобы подросток не отбил-ся от рук и не дистанцировался от семьи, необходимо отказаться от идеи, что есть непростительные поступки и ничего нельзя изменить. Агрессивное поведение, эксперименты с наркотиками, беременность — это примеры экстремальных моделей поведения, которые подростки вроде бы «выбра-ли» сами, но справиться с последствиями своих действий самостоятельно не могут. Подросток готов принять помощь, если верит, что он небезнаде-жен, ситуацию можно изменить и что есть хотя бы один равнодушный че-ловек, способный его понять и помочь ему. Таким образом, этот процесс опирается на три аспекта родительской заботы: доступность, эмпатию и принятие.

Заключение

Поощряя право выбора и автономию, допуская возможность переговоров в определенных границах, опекуны помогают детям любого возраста чувствовать себя более эффективными, делать положительный выбор, учитывать интересы других людей и при необходимости идти на компромисс. Благодаря этим важным умениям и навыкам дети смогут надлежащим образом управлять отношениями не только в семье, но и в более широком контексте школы, групп сверстников и, наконец, в профессиональной среде и самостоятельной жизни.

Выводы

- С самого рождения ребенка чуткие родители видят в нем отдельного человека, у которого есть свободная воля и собственные осмысленные идеи, чувства и намерения. Они быстро и предсказуемо реагируют на сигналы младенца о его потребностях, и он начинает осознавать, что именно его улыбка, плач, движения провоцируют ответные действия, удовлетворяющие его потребности. Таким образом, младенец начинает чувствовать себя активным и эффективным.

- Поскольку родители видят в младенце отдельного человека, они ориентируются на его инициативу, избегая грубого вмешательства и не навязывая свою волю. По мере взросления ребенка следует поощрять в нем самостоятельность, стараясь по возможности действовать с ним сообща — в рамках безопасных границ, определенных ответственным родителем.

- Если у приемных детей нет опыта родительского ухода, основанного на сотрудничестве, им часто непонятны преимущества компромисса и незнакомо чувство собственной эффективности и удовлетворение, которое оно приносит. Они могут не осознавать себя как компетентных индивидов, а взрослых — как партнеров, с которыми можно сотрудничать. Одним де-

тям сложно действовать хоть сколько-нибудь самостоятельно, делать выбор или выражать свою волю, другим хочется чрезмерного контроля над взрослыми, сверстниками, самими собой и окружающей средой.

- Для создания безопасной и предсказуемой среды опекуны должны взять на себя ответственность за своих детей и установить для них четкие границы. Отношение к ребенку как к индивиду, обладающему собственными мыслями и чувствами, которые в данных обстоятельствах естественны и понятны, поможет им ориентироваться на совместную работу для достижения общих и индивидуальных целей.

- Чувствуя себя более эффективным, ребенок начинает понимать, что в рамках безопасных границ может влиять на происходящее, и демонстрирует большую готовность к сотрудничеству и поиску компромиссов.

Как помочь ребенку почувствовать свою эффективность

Крайне важно выбирать только те занятия, которые нравятся ребенку и в которых он готов участвовать.

- Подберите индивидуальные занятия, которые нравятся ребенку и дают понятный, осязаемый результат, например фотодневник из путешествия.
- В доме и в саду сведите к минимуму потенциальные опасности, уберите вещи, которые детям нельзя трогать. Надежно отделите «запретные» зоны, чтобы ребенок мог исследовать пространство без вмешательства взрослых.
- Подберите игрушки, в которых действия ребенка приводят к приятному результату, например если нажать кнопку, что-то потрогать или потрясти.
- Давайте ребенку небольшие поручения и возлагайте обязанности, соразмерные его возможностям. Обязательно хвалите за выполненное дело. Если у ребенка возникают трудности, помогите ему — это возможность продемонстрировать свою доступность.
- Предоставляйте ребенку выбор: позвольте ему выбрать хлопья в магазине, пудинг для семейного ужина, одежду для праздника и т.д.
- Убедитесь, что на каждый день у вас запланированы совместные занятия и развлечения.
- Оперативно реагируйте на сигналы о помощи или потребности в заботе. Если ребенок уже большой, объясните ему, что займетесь им, как только освободитесь. Например: «Мне сейчас нужно быстро закончить свои дела, а потом я сразу к тебе».
- Не пытайтесь решить несколько проблем одновременно. Выберите одну-две приоритетные задачи и последовательно над ними работайте, пока не заметите стабильный прогресс. Успехи отмечайте похвалой.
- По возможности используйте формулировки, ориентированные на сотрудничество. Например: «Не хочешь перекусить, когда помоешь руки?», а не «Помой руки перед едой».

- Найдите совместные занятия, которые по душе ребенку: например, печь кексы, плавать, играть в карты.
- Иг्राйте в игры, в которых взрослый и ребенок по очереди берут на себя инициативу. Оперативно реагируйте, когда видите, что ребенок наигрался. Если вы сами наигрались, четко об этом скажите и предложите альтернативное занятие.
- Ищите для ребенка возможности сотрудничать с другими детьми. Возможно, чтобы все прошло гладко, вам нужно будет при этом присутствовать.
- Помогите ребенку поставить какую-нибудь цель: что-нибудь сделать, изменить и т.д. Выберите ту, где какие-то результаты будут видны почти сразу. Обсудите с ребенком, что можно сделать, разделите процесс на простые и реалистичные этапы. Затем нарисуйте лестницу и впишите в каждый блок-ступеньку по задаче. Например, если цель — «сходить на домашний матч “Манчестер Юнайтед”», задачи могут быть следующими: найти в интернете даты домашних матчей в этом сезоне, выбрать подходящую дату и занести ее в календарь, посмотреть расписание поездов и т.д. Назначьте день для оценки прогресса и обсуждения следующих шагов. Это принесет ребенку чувство удовлетворения и радость от совместно выполненной работы.

Принадлежность к семье — как помочь ребенку влиться в семью



Рисунок 8.

Принадлежность к семье дается родителями и другими родственниками с момента рождения ребенка и является важным элементом здорового эмоционального и психологического развития человека (см. рис. 8). Знакомство с культурой семьи начинается в самом раннем возрасте и поддерживается родственниками и обществом в целом. Принадлежность к семье создает чувство солидарности, общности, безоговорочного принятия и совместной идентичности, часто подкрепленное общими шутками, делами и семейными ритуалами во время еды или праздников. Семьи устанавливают определенные взаимные права, обязанности и зоны ответственности, кото-

рые обуславливают взаимодействие родителей и детей, братьев, сестер и других родственников. В то же время семья очерчивает круг ожиданий, норм и ценностей, применимых к жизни в обществе (Allan, 1996).

Со временем у детей формируется сильное чувство принадлежности к семье, и по мере знакомства с разнообразными семейными порядками это чувство может распространяться на несколько семейных групп. Более того, индивид может считать себя членом семейной группы, с которой не связан биологическими или правовыми узами, при условии, что члены этой семейной группы считают так же. Принадлежность к семье становится неотъемлемой частью идентичности человека, которую признают индивиды и группы за пределами конкретной семьи. В обществе, ориентированном на семью, ребенок без близких семейных отношений будет ощущать психологическую и социальную изолированность. Вместе с тем уверенность в безусловности семейного притяжения может быть для человека важной опорой и залогом практической и эмоциональной поддержки в течение жизни, служа психосоциальной надежной базой для исследования и личностного развития.

Что дети привносят в приемную семью

У каждого приемного ребенка — свой собственный опыт семейной жизни, и каждая из моделей взаимодействия, с которыми ему довелось столкнуться, влияет на его ожидания в отношении новой семьи и его самоощущение как члена семьи. Важно помнить, что у большинства детей есть и положительный, и отрицательный опыт, приятные и грустные или даже пугающие воспоминания. Ребенок мог пожить в нескольких семьях или провести долгое время в приемной семье, которую любил и которой доверял. Адаптация к новой семье — чрезвычайно трудный процесс для любого ребенка. В зависимости от возраста и степени осознанности всем детям приходится в том или ином виде сталкиваться с потерями (людей, мест, домашних питомцев, друзей), неопределенностью (сколько времени я здесь пробуду? я им действительно нужен?) и тревогой (буду ли я в безопасности? стану ли я своим?). В незнакомой обстановке даже самые простые задачи — например, встать утром и позавтракать — могут стать почти невыполнимыми. Потенциальный стресс и сложности, сопутствующие началу жизни в новой семье, сложно переоценить.

Многие приемные дети очень преданны и привязаны к своей биологической семье. Важно, чтобы социальные работники, опекуны и усыновители осознавали и учитывали разницу между этими чувствами и качеством отношений привязанности. Вполне естественно, и даже закономерно, что у детей сохраняется чувство *принадлежности* к биологической семье, с которой их связывают *ненадежные* отношения и в которой — из-за плохого ухода или жестокого обращения — находиться небезопасно.

Аналогичным образом, ребенок может почувствовать себя полноправным членом приемной семьи, *прежде* чем у него сформируются соответствующие эмоциональные реакции и надежные отношения привязанности. Для некоторых детей ощущать себя частью безопасной приемной семьи, разделять принятые в ней нормы и просоциальные ценности значительно проще, чем вступать с новыми родителями в близкие эмоциональ-

ные отношения. Опекуну, стремящемуся к эмоциональной близости с детьми, могут расстроиться из-за этого, но чувство принадлежности к семье вкупе со способностью встраиваться в общество — это преимущества, которые не стоит недооценивать. Во взрослой жизни они часто становятся для человека ключевым источником силы, поддержки и устойчивости (Schofield, 2003).

Задачи для приемных родителей и усыновителей

Приоритетная задача — продемонстрировать ребенку модель семейной жизни, для которой характерна эмоциональная теплота, физический комфорт, принятие, поддержка членов семьи, а также разумные ожидания в отношении среды совместного проживания. У этой модели может быть множество конкретных воплощений в самых разных культурных, классовых, языковых, социально-нормативных и религиозных контекстах. Вне зависимости от конкретных обстоятельств система приемной семьи должна уметь принимать новых членов, которые могут иметь совершенно другой жизненный опыт и происхождение. Здесь важна так называемая «коммуникативная открытость» (Brodzinsky, 2005) — умение быть внимательным и чутким по отношению к ребенку и его биологической семье.

Для нового ребенка в семье должно быть физическое и эмоциональное пространство. Кроме того, прежде чем принять ребенка в семью, необходимо учесть потребности всех ее членов. Когда в семье появляется новый ребенок, другим детям, возможно, потребуются дополнительное время и поддержка, чтобы принять изменение своего положения и дополнительные издержки, сопутствующие появлению приемного ребенка. Следует также задействовать и других родственников, чтобы они определились со своей ролью в жизни приемного ребенка и могли помогать другим членам семьи, ухаживающим за ним. Иными словами, для создания среды, где приемный ребенок сможет почувствовать себя по-настоящему желанным и полноценным членом семьи, опекуны должны учитывать потребности всех участников семейной системы.

Для того чтобы у приемного ребенка могло возникнуть чувство принадлежности к семье, семейные границы должны быть довольно проницаемыми и гибкими. Приемным детям иногда нужно будет выходить за пределы семейных границ: это могут быть и физические перемещения (из приемной семьи в биологическую и обратно), и периодические эмоциональные переходы, по мере того как ребенок исследует историю своей биологической семьи. В семейном «сценарии» должна быть заложена возможность счи-

тать неродственников «своими», признавая при этом важность связей с биологической семьей, которые у каждого ребенка могут быть выражены в разной степени.

В исследовании, посвященном опеке над подростками, Даунс описывает ограничения, характерные для приемных семей с жесткими, непроницаемыми границами, и делает предположение, что такие семьи могут воспринимать внешний мир как недружелюбный и даже враждебный (Downes, 1992). «Сценарий» такой семьи, скорее всего, предполагает закрытую изолированную систему, участники которой гордятся своей яркой идентичностью, но не готовы принимать отличия и помогать ребенку испытывать чувство принадлежности к нескольким семьям в комфортной для него форме. Вместе с тем в семье с проницаемыми границами подход, скорее всего, будет более гибким, допуская взаимодействие с целым рядом других систем и групп — социальными сообществами, друзьями, соседями, неблизкими родственниками. У членов семьи сохранится чувство безопасности и поддержки ближнего круга, но при этом они смогут спокойно выходить за границы семьи, будут открыты различным идеям, стилям жизни и типам семейной культуры. Такая семейная группа с большей готовностью воспримет идею о том, что *«этот ребенок — часть моей семьи и своей биологической семьи»*.

Ожидания приемного ребенка в отношении семейной жизни — это своеобразная «внутренняя рабочая модель». Чуткому опекуну необходимо постараться понять, что значит семья и принадлежность к ней для этого конкретного ребенка. В то же время опекунам нужно тщательно проанализировать установки, нормы и культуру своей собственной семьи и то, как их воспримет не знакомый с ними ребенок. Способность видеть ситуацию с двух ракурсов — учитывать ожидания ребенка от семейной жизни и его восприятие новой семьи — требует тренировки и развитой эмпатии. Здесь мы видим четкую связь с теорией привязанности, поскольку чуткие опекуны и усыновители создают надежную семейную базу, а также осознают и анализируют собственные мысли и чувства о принадлежности к семье и ощущения ребенка по этому поводу. Сочетание этих двух элементов усиливает в ребенке ощущение защищенности: «В этой семье я в безопасности, но я

также могу говорить о том, каково быть членом другой семьи». Полезную роль может сыграть и социальный работник, предоставив информацию о предыдущем опыте семейной жизни ребенка. Он также может обсудить с опекунами, как ребенок видит свое прошлое и как лучше донести до него сигналы о принадлежности к новой семье.

Баланс между двумя разными семьям, их значение и роль в жизни ребенка зависят от схемы его устройства и качества отношений как в биологической, так и в приемной/усыновляющей семье. Так, если речь идет о краткосрочном уходе, первичным источником чувства принадлежности остается биологическая семья. Принимающая сторона должна это осознавать и поощрять, в то же время полностью включая ребенка в культуру и жизнь своей семьи. Если речь идет о временной опеке для решения конкретной задачи — длительной или краткосрочной — необходимо найти оптимальный баланс включенности ребенка в жизнь обеих семей, пока не будет определена схема его устройства (и после этого). Дети, находящиеся под опекой — даже краткосрочной — очень ценят, когда опекуны относятся к ним так же, как к своим родным или приемным детям.

Вместе с тем им может быть важно участие в жизни биологической семьи, где будет признаваться и подтверждаться их роль — сына, дочери, брата, сестры, внука или внучки. Особенно сложная задача встает перед временными опекунами, если ребенок оказывается у них после потери биологической семьи. Они должны помочь ребенку в процессе горевания, понимая при этом, что чувство принадлежности к биологической семье у него в той или иной форме сохранится. Их задача — обеспечить включенность ребенка в приемную семью и одновременно психологически подготовить его к жизни в новой семье. Долгосрочная опека или усыновление предполагают полную вовлеченность в жизнь семьи и поддержку ребенка во взрослой жизни. Вместе с тем приемным детям необходимо развить чувство принадлежности к биологической семье в форме, соответствующей их конкретным обстоятельствам, желаниям и чувствам.

Для того чтобы ребенок комфортно себя чувствовал в ситуации принадлежности к двум семьям, важно осознать, что это *постоянный* процесс, зна-

чение и смысл которого уникальны для конкретного индивида и со временем могут меняться. Эта тема будет периодически всплывать в сознании ребенка — вместе с какими-то воспоминаниями или отсылками к образу семьи и семейным отношениям в книгах, телепрограммах или разговорах. Дети будут реагировать на это по-разному: так, ребенок может долгое время не задаваться вопросом о своем месте в приемной семье, особенно если речь идет о постоянной опеке, и тема принадлежности к биологической семье не будет для него актуальна. Тем не менее, ситуация принадлежности к двум семьям — динамический процесс для всех детей. Их отношение со временем может меняться, поэтому опекунам следует стараться ненавязчиво содействовать этому процессу. В главе 14, посвященной контактам с биологической семьей, более подробно описывается их положительное влияние на этот процесс при условии, что они уместны и хорошо спланированы, однако важно помнить, что *значимость принадлежности к биологической семье определяется не только взаимодействием с ней, но еще и взаимодействием внутри приемной семьи.*

Приемные дети могут быть разного возраста, у них могут быть разные характеры, физические и эмоциональные потребности, жизненный опыт, но все они в той или иной мере являются членами двух отдельных и часто очень непохожих семей. Настоящая глава посвящена тому, как *вербальными и невербальными средствами* помочь ребенку почувствовать себя комфортно в ситуации принадлежности к обеим семьям.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

Хотя на этой довербальной стадии сигналы о включенности в приемную семью имеют преимущественно символическое значение, тем не менее они важны. В своем исследовании, посвященном младенцам в приемных семьях (Dozier et al, 2005), Мэри Дозье подчеркивает важность «отзывчивости», подразумевая под этим термином не только физическую и эмоциональную доступность, но и отношение к опеке как к полноценному родительству, а не как к безличной «работе», направленной на удовлетворение физических потребностей ребенка. Может показаться, что такое понимание «отзывчивости» исключает биологических родителей и неуместно, когда речь идет о временной опеке, однако это не так. Схема устройства имеет значение, но опекуны и усыновители, которые отдаются родительству всей душой, часто особенно успешны, помогая ребенку выстраивать отношения с биологической семьей или подготавливая его к жизни в новой семье. Обе задачи требуют умения понимать чувства, сопутствующие утрате, неопределенности и необходимости строить отношения. Если опекун умеет быть чутким, он, скорее всего, хорошо справится с обеими ситуациями (Beek and Schofield, 2004a; Neil, 2004).

Для того чтобы маленький ребенок влился в приемную семью, необходимо полностью погрузить его в жизнь семьи — во все занятия, развлечения, отношения, иерархии и т.д. С одной стороны, у ребенка будет накапливаться опыт участия в разнообразных мероприятиях и взаимодействия со знакомыми и незнакомыми людьми. С другой стороны, на более глубоком уровне подобная вовлеченность даст ребенку ощущение защищенности, представление о многообразии возможных отношений с людьми, различные источники самооценки, удовольствие от исследования нового и модель семейной жизни — все, что послужит для него фундаментом в будущем. Такое понимание концепции семейной принадлежности обращается к глубинным представлениям опекунов о самой сущности родительства и семьи, к причинам, по которым они решили стать усыновителями или опекунами. В ребенка нужно вкладываться, чтобы он, эта семья и — в случае временной

опеки — будущая семья смогли пожинать плоды такого осмысленного и заботливого ухода.

В данной возрастной группе ощущение принадлежности к биологической семье обычно подкрепляется символически: например, с помощью фотографий биологических родственников, игрушек, постельного белья или других предметов из дома — в зависимости от схемы устройства и особенностей конкретного ребенка. Очный контакт играет важную роль в большинстве схем устройства, но для всех малышей важны непрерывность и постоянство — регулярные напоминания о существовании биологической семьи.

Вне зависимости от возраста ребенка, помогая ему справиться с чувством принадлежности к двум семьям, необходимо: а) помочь ему комфортно чувствовать себя в обеих семьях; б) следить за тем, чтобы точки соприкосновения двух семей не вызывали у него стресс и тревогу. В случае младенцев речь может идти об организации контактов с биологической семьей. Вместе с тем отношение опекунов к биологическим родственникам (их мысли, чувства, разговоры, описания и оценки) тоже является положительными или отрицательными установками, которые транслируются ребенку. Даже тон голоса является своеобразной *социальной референцией*, сигнализируя ребенку, как ему стоит относиться к биологической семье — как к источнику удовольствия или тревоги. За очень маленьких детей нельзя «бороться», и уверенные в себе усыновители или опекуны могут демонстрировать свою отзывчивость и доступность, не пытаясь дискредитировать биологических родителей и не конкурируя с ними. Если схема устройства предполагает контакты с биологической семьей, крайне важно, чтобы опекуны умели снижать тревожность ребенка в том, что касается ощущения безопасности и принадлежности к семье (см. также главу 14). В случае временной опеки, чтобы ребенок почувствовал себя в безопасности в обеих семьях, можно, например, помогать его биологическим родителям, когда они его навещают или ухаживают за ним. Если речь идет о постоянной опеке, приоритет — создание прочной привязанности и развитие чувства принадлежности к новой семье. Вместе с тем

следует выявлять и ценить элементы принадлежности к биологической семье, которые могут быть полезны и продуктивны для ребенка сейчас и в будущем.

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

В этом возрасте у детей начинают формироваться представления о семейной жизни: как она устроена, в каких отношениях состоят члены семьи, что они делают вместе. Однако у них нет четкого осознания того, что в разных обстоятельствах можно действовать по-разному, и они будут считать, что уже знакомые им модели взаимодействия актуальны и для новой среды.

Чуткие опекуны, способные поставить себя на место ребенка, оказавшегося в незнакомой семье, понимают, что ребенок не может знать, что в этой семье принято и чего от него ждут. Таким образом, опекуны должны четко дать ребенку понять, что здесь он в безопасности, ему обеспечат хороший уход и объяснят, как устроена жизнь в семье. Так, можно в общих чертах описать распорядок дня или предстоящие занятия, ясно обозначив, какую роль будет играть в них ребенок. Кроме того, необходимо разъяснить следующие важные вопросы: кто будет помогать ребенку мыться и одеваться, кто и когда будет заходить в его комнату, а также семейные нормы, касающиеся наготы, ночной одежды, проявлений нежности и т.п. Иными словами, опекун должен объяснить ребенку, чего ему следует ожидать от ежедневных или регулярных событий — утреннего подъема, времени отхода ко сну, приема пищи, поездок и выходных. Опекун также должен дать понять, что постарается учесть представления ребенка о том, что нормально и необходимо: возможно, по воскресеньям члены семьи любят вставать попозже, но ребенок может нуждаться в компании — даже для просмотра любимого мультфильма.

В то же время опекуны должны в *конкретной форме* продемонстрировать, что ребенку рады и его хотят видеть членом семьи — на временной основе или всегда. Физическое пространство и предметы — кровать, шкаф, стул, место за столом — все это важно, чтобы дать ребенку понять, что в семейной группе у него есть свое особое место. Разные семьи по-разному показывают, что считают ребенка «своим», часто используя символы, общие для всех детей в семье: это может быть фотография или рисунок на стене, кружка с особой картинкой или с именем ребенка, отдельный крю-

чок для верхней одежды и т.д. Когда будущее представляется ребенку неопределенным, такие сигналы о принадлежности к семье особенно важны. При этом опекуны должны помнить, что, возможно, в какой-то момент ребенку придется вернуться домой или отправиться в новую постоянную семью, и подготовить его к этому. Это непросто, но для опытной приемной семьи один из возможных вариантов — разговор о других детях, которым доводилось жить в этом доме и чьи фотографии висят на стене: одна с этой семьей, другая — с биологической или новой семьей. Подбодрить ребенка также можно с помощью книг, где рассказывается об успешном вливании в новую семью.

Убежденность ребенка в том, что он в безопасности и ему рады — это фундамент чувства принадлежности к семье, однако дальнейшее включение конкретного ребенка в конкретную семью — дело, требующее большого умения и чуткости. Решая, как лучше развить в ребенке чувство принадлежности к семье, опекуны должны учитывать ряд разнообразных факторов. Так, обстоятельства и культурные нормы приемной семьи могут лишь в некоторой степени пересекаться с имеющимся у ребенка опытом. Ребенок, который большую часть жизни провел с одним родителем, может совершенно потеряться в шуме и суете большой семьи, и ему может потребоваться дополнительная помощь. Аналогичным образом, ребенку, прожившему в большой приемной семье, может быть непривычно оказаться единственным ребенком в усыновляющей семье, и ему потребуется время на адаптацию.

Схема устройства ребенка тоже имеет значение. Так, например, если ребенок помещен в приемную семью временно и на короткий срок, следует подумать, стоит ли ему присутствовать на масштабном семейном торжестве с участием близких и дальних родственников. В то же время, если ребенок скорее всего (или точно) останется в приемной семье, ему нужно научиться не нервничать на таких мероприятиях. Для того чтобы тревожность ребенка снизилась, он должен видеть в опекуне надежную базу, а опекуну следует постепенно готовить его к торжеству: так, можно заранее познакомить ребенка с кем-то из родственников — взрослых и детей, пока-

зять ему место празднования и т.п. Но даже при тщательной подготовке некоторые торжественные мероприятия могут вызвать в ребенке тревогу: например, пение на обряде венчания, прерывающее полную тишину, испугает большинство маленьких детей, не знакомых с практикой коллективного пения.

В таком случае необходимо предварительно назначить члена семьи, который сможет вывести ребенка прогуляться. В подобных ситуациях следует учесть дополнительные сложности, с которыми может столкнуться конкретный ребенок и с которыми ему потребуется помощь.

Отрицательный опыт жизни в семье, безусловно, может повлиять на ожидания ребенка в отношении новой семьи: например, у маленьких детей есть некоторые представления о том, как взрослые члены семьи взаимодействуют между собой и что это может означать. Жизнь в новой семье они будут оценивать, опираясь на свой опыт. В некоторых случаях, как в истории ниже, опекунам необходимо разяснять модели внутрисемейного взаимодействия, чтобы у ребенка сложилось более четкое представление об их смысле и жизнь в семье не казалась ему тревожной или пугающей.

Ситуация: Эми

Однажды, после небольшой ссоры с мужем, Вив заметила, что четырехлетняя Эми притихла и занервничала. Вив поняла, что на глазах Эми незначительные перебранки часто перерастали в домашнее насилие, но девочка не могла знать, что в ее приемной семье этого не случится. Тогда Вив объяснила Эми, что разногласия — это нормально, ссора закончилась и они с мужем по-прежнему любят друг друга. После этого инцидента Вив старалась четко и понятно донести до Эми, как в их семье преодолеваются разногласия. Так, она прямо разясняла заведенные порядки: «Поссорившись, дети рассказывают об этом кому-нибудь из взрослых». Видя, что разговоры на повышенных тонах, обычные для ее семьи, пугали Эми, Вив старалась снизить их общую «громкость», чтобы обстановка в доме была более тихой и спокойной.

Вероятно, самая сложная задача для опекунов, помогающих ребенку влиться в семью — определить степень близости и вовлеченности в семейную жизнь, подходящую конкретному ребенку. На это влияют разные факторы: опыт ребенка, касающийся семейных норм и культуры; чувство потери и горя; защитные стратегии; то, насколько в сознании ребенка семейная близость ассоциируется с травматическими событиями. Опекуны должны учитывать все эти аспекты, работая над изменением моделей поведения и включением ребенка в семью в комфортном для него темпе. Таким образом, семейные нормы и культура должны быть достаточно гибкими, чтобы учитывать исходные позиции ребенка.

Ситуация: Алекс

В семье Хезер важным элементом семейной культуры был совместный ужин с разговорами о событиях прошедшего дня. Трехлетний Алекс всячески этому сопротивлялся: он хватал еду со стола и бегал с ней по дому. Понимая, что не стоит ждать от Алекса мгновенного включения в эту традицию, Хезер предприняла несколько шагов, чтобы сделать обеденный стол более привлекательным для Алекса и дать ребенку сигналы о принадлежности к семье, которые бы стимулировали в нем дух сотрудничества. Так, она стала усаживать его на высокий стул рядом с собой, чтобы он мог пользоваться ее безраздельным вниманием, подготовила для него особую посуду и столовые приборы и рассказывала другим членам семьи, что хорошего Алекс сделал за день, даже если он сам при этом не сидел за столом. Алексу можно было подходить и отходить от стола, но он должен был следовать всего одному простому правилу — есть разрешалось только сидя на стуле. Со временем Алекс увидел, что сидеть за столом приятно, и все реже слезал со стула. К концу пребывания в приемной семье он с радостью присоединился к общим ужинам. Хезер рассказала о прогрессе Алекса его новым приемным родителям, чтобы они понимали его ожидания и могли отталкиваться от этого опыта.

Этот пример демонстрирует все пять аспектов родительского ухода. Хезер чутко относится к специфике мышления Алекса и помогает ему справ-

ляться с эмоциями; чтобы укрепить доверие, она показывает свою доступность; Хезер принимает Алекса и укрепляет его самооценку; она придерживается подхода, основанного на сотрудничестве в рамках определенных границ — и все это в контексте вовлечения ребенка в жизнь приемной семьи. Особенно важно, что Хезер пообщалась с будущей приемной семьей, поскольку Алекс, возможно, уже привык к новой среде, и, чтобы он чувствовал себя спокойнее и увереннее, следовало учитывать его сформировавшиеся ожидания.

Много вопросов возникает в связи с обращениями, которые дети этого возраста используют по отношению к опекунам. Мы не согласны с утверждением, что в каждой схеме устройства есть «правильные» обращения. Если трехлетний ребенок называет временного опекуна «папой», а не «Полом», или приемного отца — «Полом», а не «папой», это не стоит считать проблемой или характеристикой качества их отношений. В сознании ребенка «Пол» может в большей степени, чем «папа», олицетворять ощущение надежной базы и принадлежности к семье (в зависимости от возраста, опыта взаимодействия с «отцами» и т.д.), поэтому использование тех или иных слов само по себе не является корректным показателем отношения или каких-либо чувств. Для некоторых детей значение таких слов подвижно и может меняться, а с некоторыми понятиями, особенно с такими, как «мама» и «папа», у ребенка могут быть неприятные ассоциации. Нередко в разговорах со сверстниками дети называют своих опекунов или усыновителей «мамой» или «папой», а к самому опекуну или усыновителю обращаются по имени. Вне зависимости от схемы устройства ребенка вопрос об использовании подобных наименований может служить подспорьем для разговора о разных «мамах» и «папах». Вместе с тем опекуны и другие взрослые (в т.ч. социальные работники) должны обращать внимание на терминологический выбор ребенка и относиться к нему с пониманием, не пытаясь «запретить» ребенку использовать более естественные для него понятия. Самое важное — позволить ребенку использовать любые слова, помогающие ему более безопасно и комфортно чувствовать себя в новой семье, по мере того как у него формируется пред-

ставление о различных кратко- и долгосрочных ролях, которые эти люди могут играть в его жизни.

Перед опекуном стоит непростая задача — помогать маленькому ребенку поддерживать *отношения с биологическими родственниками* и/или учиться спокойно принимать *связь с биологической семьей*, при этом выстраивая отношения с приемной семьей. Этот процесс требует чрезвычайной чуткости и деликатности. К четырехлетнему возрасту многие дети уже хорошо владеют языком, но продолжают использовать невербальную коммуникацию для выражения мыслей и чувств и познания мира. Если при упоминании биологических родственников или контактов с ними, ребенок видит, что опекун или усыновитель ведет себя спокойно и говорит что-нибудь ободряющее, он тоже чувствует себя спокойнее и увереннее. Но если опекун относится к такой перспективе неодобрительно, нервничает или злится, совершенно очевидно, что тревога ребенка усилится. Здесь важную роль может играть социальный работник, помогая опекунам выражать свои чувства и выявлять их причину, слушая и принимая меры, если, по его мнению, в данных условиях ребенок испытывает стресс. Социальному работнику следует также убедиться, что опекуны активно помогают ребенку справиться с чувством принадлежности к двум семьям. Как указано в главе 14, нет оснований полагать, что контакты с биологической семьей всегда идут ребенку на пользу: все индивидуально. Стоит исходить из того, что опекуны подберут чуткий, но реалистичный подход к вопросу о принадлежности ребенка к биологической семье и будут транслировать эту установку как прямо, так и косвенно.

Среднее детство (5–10 лет)

В этом возрасте у детей формируются представления об отношениях внутри семьи, а также способность размышлять о различных видах семейных норм и культур. Это происходит в рамках более масштабного процесса познания мира и самоопределения, который строится на вопросах, поэтому часто в шесть-семь лет дети в приемных семьях, даже если им уже подробно объяснили их ситуацию, начинают спрашивать об обстоятельствах своего рождения, своем прошлом и схеме жизненного устройства (Brodzinsky and Schechter, 1990).

В этот период представления и ожидания детей в отношении принадлежности к семье становятся более оформленными, у них развивается способность делать выбор, касающийся различных аспектов принадлежности к приемной семье, и демонстрировать свою готовность или нежелание быть частью этой семьи. Соответственно, опекунам приходится решать все более сложные задачи. Необходимо четко обозначить семейные нормы и ценности, учитывая при этом представления ребенка о функционировании семьи и то, в какой мере он готов влиться в ее жизнь. Важно также понимать, насколько в ребенке сильно чувство близости к биологическим родственникам, и сделать все, чтобы у него естественно и безболезненно развивалось ощущение принадлежности к биологической семье.

Каждый день в приемной семье создает много возможностей показать или обсудить ее *ценности и культуру*. Так, если в семье принято всегда вежливо разговаривать друг с другом, можно напоминать об этом, когда это не происходит. Совместные приемы пищи, походы за покупками, просмотр телевизора и т.п. — все это дает возможность поговорить о семейных нормах и как они отличаются от обычаев других семей. Можно давать ребенку поручения по дому, привлекать его к подготовке семейных торжеств, к планированию праздников, поездок, досуга на выходных, чтобы развивать в нем чувство вовлеченности в семейную жизнь и понимание пользы совместной работы для достижения общих целей.

Детям этого возраста и младше важно дать почувствовать, что им рады и они дома. Очень действенны различные символы включенности ребенка в семейную жизнь: например, можно оформить его спальню в индивидуальном стиле, как сделала Марион, опекун Бена, десятилетнего мальчика с тяжелыми нарушениями обучаемости и физического развития.

После того как Бен поселился в своей комнате, он стал развиваться не по дням, а по часам. У него появилось что-то свое и уверенность в этом, потому что мы отметили комнату как его собственную. Мы повесили на стену постер с героями его любимого мультфильма. Думаю, Бен понял, что он здесь навсегда и теперь это его дом.

Понятные сигналы о том, что ребенку рады и он дома, важны, но необходимо дать ему возможность самому выбирать интенсивность взаимодействия. Вопрос совместимости имеет большое значение при подборе семьи, чтобы ребенку было легче в нее влиться и, что еще лучше, обнаружить в ней знакомые порядки и обычаи.

По мере развития речи у ребенка появляется больше возможностей для более глубокого обсуждения разнообразных аспектов принадлежности к семье. Можно изучать нормы и культуры других семей, помещая нормы конкретной приемной семьи в более широкий контекст общественного, религиозного и этнического разнообразия. Ключевое значение имеет способность опекунов к открытому диалогу и желание помочь ребенку понять специфику приемной семьи и его место в ней. Подобные обсуждения помогут развить в ребенке чувство принадлежности к семье в той мере, которая для него безопасна и комфортна. Ниже дан пример, приведенный Дженис, приемной матерью десятилетней Розы. Он наглядно показывает, как Дженис разговаривает с Розой о семейных нормах и с каким удовольствием и гордостью девочка приобщается к семейной культуре.

Розы очень любит дни рождения, и, когда она заговаривает о секретах, я отвечаю ей: «У нас в семье нет секретов, разве что на Рождество и на день

рождения». А она подхватывает: «И на День матери, и на День отца» — и перечисляет все остальные праздники. Роза обожает их все!

Вместе с тем ребенку, отделенному от биологической семьи, в праздники может быть нелегко: некоторые из них могут вызывать неприятные ассоциации, болезненные воспоминания, ощущение утраты. У всех семей разные религиозные и культурные традиции, и есть вероятность, что, столкнувшись с непривычными обычаями, новопривыкший ребенок почувствует себя неуютно и одиноко. Так, один шестилетний приемный ребенок очень удивился, когда в начале декабря в доме появилась большая живая елка. При подготовке к первому Рождеству ребенка в новой семье следует ненавязчиво дать ему понять, что в этой семье принято дарить не целую гору, а несколько тщательно подобранных подарков (если ребенок привык получать много подарков) — или наоборот (если ребенок не привык получать много подарков, возможно, его стоит к этому подготовить). В некоторых случаях имеет смысл попросить родственников, желающих завалить ребенка подарками, делать это не сразу, а постепенно. Кроме того, следует решить вопрос о подарках от биологической семьи: что это за подарки, сколько их будет и как лучше включить их в семейный праздник.

Вместе с тем важно помнить, что семейная жизнь — это не только праздники, но и совместное преодоление трудностей. Когда в семье кто-то заболевает или умирает, приемного ребенка часто стараются «оградить» от стресса, иногда отправляя его к родственникам или в другую семью. При временной опеке такое решение может быть вполне целесообразным, но, когда речь идет о постоянной опеке, причастность ребенка и к семейным радостям, и к горестям может способствовать развитию более близких отношений с членами семьи, укреплению семейной солидарности и взаимопомощи. В примере ниже постоянная приемная мать десятилетнего Шона рассказывает, как переживание болезни и смерти приемного дедушки оказало на мальчика благотворное действие.

После смерти моего отца Шон изменился. Он тоже потерял близкого человека. Это заставило его осознать, что он часть нашей семьи. Теперь мы

больше похожи на мать и сына. Мне кажется, он сочувствует мне, потому что я потеряла отца, а у Шона такого отца никогда не было. У него были приемные отцы, но настоящий отец для него теперь Дейв.

Для детей этого возраста невербальные сигналы о принадлежности к семье по-прежнему важны, и они будут обращать внимание на то, относятся ли к ним как к «своим» и получают ли они те же материальные и эмоциональные блага, что и другие дети в семье. Другие родственники также могут сыграть здесь важную роль. Они могут отправлять приемному ребенку открытки, подарки, сообщения, как и другим детям из этой семьи. Так он почувствует себя полноправным членом более широкой родственной сети, на поддержку которой может рассчитывать, и осознает, что у него есть разные ценные роли (внук, внучка, младший брат или сестра, племянник, племянница и т.д.).

Вместе с тем у некоторых детей сохраняется глубокое сопротивление по отношению к некоторым аспектам принадлежности к семье, даже если они уже освоились в приемной семье. Им может казаться, что они недостойны быть ее частью, они могут не верить, что им всецело рады. Ребенок может почувствовать, что в семье нет безусловного его принятия как полноправного члена, особенно если он замечает хоть какие-нибудь признаки того, что к другим детям относятся иначе. Кроме того, ребенок может быть столь запутан в своих чувствах к биологическим родственникам или испытывать к ним столь сильную преданность, что не будет ощущать себя свободным для близкого взаимодействия с другой семьей. Когда это выливается в проблемное поведение или враждебное отношение к семейным нормам и культуре, опекун может почувствовать обиду и разочарование, это также может подтвердить его страхи о том, что ребенок «не подходит» семье. Ситуация может усугубиться, если другие члены семьи начнут «сбиваться вместе», изолируя ребенка-«аутсайдера» и лишь укрепляя его убежденность в том, что ему не рады или он недостойн быть частью этой семьи.

В таких случаях опекунам может потребоваться дополнительная помощь, чтобы увидеть ситуацию с позиции ребенка и понять чувства, провоцирую-

щие подобное поведение. Опекунам нужно будет внимательно проанализировать положение дел и найти способ оградить и себя, и ребенка от неприятных эмоций. В примере ниже показано, как Джин, приемная мать десятилетнего Оуэна, сумела справиться с проблемным поведением ребенка, взглянув на ситуацию его глазами.

Ситуация: Оуэн

На семейных торжествах Оуэн часто так плохо себя вел, что портил праздник всем остальным. Ему было трудно принимать подарки, и он грубо от них отказывался. Пытаясь понять причины такого поведения, Джин проанализировала историю Оуэна. Обнаружив, что в биологической семье ему часто не разрешали участвовать в торжествах и не брали в поездки, она поняла, почему Оуэну сложно в приемной семье. Вместе с тем Джин обратила внимание, что Оуэн очень тщательно выбирал подарки на дни рождения и Рождество для всех членов семьи и даже как-то в качестве сюрприза купил ей ее любимую шоколадку. Джин было очень важно видеть эти небольшие успехи. Поняв, почему Оуэн так себя ведет, Джин поговорила с ним о том, из-за чего некоторые аспекты принадлежности к семье даются ему нелегко. В то же время она подчеркнула, как высоко семья ценит его заботу и предусмотрительность.

Если ребенку сложно поверить, что он достоин быть частью семьи или ему рады, можно показать ему истории успеха — это один из самых действенных способов его переубедить. Детям под временной опекой нравятся рассматривать фотографии других детей, живших в этой семье раньше, и видеть, что тех детей не забыли. Если ребенку предстоит вернуться домой или начать жизнь в новой семье, можно рассказать ему о детях в аналогичной ситуации, у которых теперь все хорошо — показать их фотографии или даже познакомить его с ними. Это дает возможность поговорить о времени, когда ребенок станет членом новой семьи, подготовить его и уверить, что его не забудут. Если речь идет о постоянной опеке, знакомство со старшими детьми этой семьи может пойти ребенку на пользу. Так, у десятилет-

него Нила перед глазами был наглядный пример приемного брата Тони, для которого приемная семья стала семьей на всю жизнь. 36-летний Тони оказался в этой семье в 10 лет и до сих пор часто ее навещал, уже с женой и детьми.

Для того чтобы помочь детям раннего школьного возраста сохранять ощущение принадлежности к биологической семье, необходимо грамотно подобрать подход — в зависимости от продолжительности опеки и возраста, в котором ребенок оказался под опекой (недавно или в младенчестве). В любом случае важно помогать ребенку исследовать формирующееся ощущение собственного «я», свою идентичность и роль, которую в ней играет принадлежность к биологической семье. Для детей этого возраста по-прежнему нужен символический и практический подход (фотографии, генеалогическое древо или диаграмма), но в то же время им нужно учиться облекать свои чувства в слова и осознать, что неоднозначное отношение к биологической семье — вполне правомерная тема для обсуждения, как и такие мысли: «Я вас люблю, но мне бы хотелось, чтобы мои родители вели себя иначе и я мог бы остаться с ними, а не жить в приемной семье». На этом этапе и при переходе в подростковый период у ребенка может усиливаться ощущение утраты. Если у ребенка есть возможность открыто говорить об этих мыслях и чувствах в контексте взвешенного, но реалистичного представления о биологической семье, он быстрее решит для себя эти вопросы и сможет найти комфортное место в обеих семьях.

Для большинства детей встраивание в новую семью при сохранении преданности и любви к биологической семье — поступательный процесс. Однако урок, который извлекает из этого ребенок, невероятно важен, как видно из истории 10-летней девочки Тины, которую рассказала ее приемная мать.

Теперь она подписывает открытки не просто «Тина», а «С любовью, Тина». Знаю, что это пустяк, но ей было очень сложно писать на открытке «с любовью». Тина всегда так писала своей биологической матери, но теперь она

так подписывает открытки для девочек (биологические дети опекунов), для Майка (опекун) и для меня. Мне кажется, она осознала, что любить можно много разных людей, для нее это большой шаг.

У некоторых детей в среднем возрасте возникают вопросы, ответы на которые очень тяжелые. У семилетнего Адама из-за давней серьезной травмы остался глубокий шрам. Сью, его приемная мать, рассказала, как однажды перед сном он вдруг спросил ее: «Мама, а почему у меня на животе вот это?» Адам вытащил тетрадь с историей его жизни, и Сью пришлось объяснить, что вред ему причинили его мать или ее друг. Он сказал: «Мне очень грустно, мне хочется плакать». Сью ответила, что, если хочется, можно поплакать, и они обнялись. Адам лег спать, но Сью, по ее словам, была «совершенно выбита из колеи». Она помогла Адаму выразить эмоции и справиться с ними, но со своей собственной грустью и, возможно, злостью из-за того, что с ним произошло, ей пришлось справляться самостоятельно.

Для всех детей движение к принятию обеих семей (хотя бы в какой-то степени) — длительный и сложный процесс, поэтому опекунам требуются особые навыки и стойкость, чтобы помочь им на этом пути. В моменты стресса ребенок может испытывать неоднозначные чувства к обеим семьям или же испытывать на прочность и приемную, и биологическую семью. Ребенок может идеализировать или демонизировать предыдущую или нынешнюю семью, демонстрируя к одной из них или всепоглощающую любовь, или предельный гнев. Такое отношение может ранить, и, возможно, в таких случаях опекунам потребуется помощь, чтобы здраво оценивать ситуацию. Социальный работник может напомнить опекуну о том, что у ребенка есть базовые потребности: уверенность в стабильности и доступности надежной базы, формирование реалистичного представления о сильных сторонах и проблемах биологической семьи и, наконец, четкое понимание того, почему он не может жить с биологическими родственниками. Социальный работник также может помочь опекунам дешифровать сигналы ребенка и найти способ донести до него не-

приятную информацию о биологической семье. При этом опекуны должны придерживаться взвешенного подхода, признавая, что в их семье также случаются радости и беды, есть сильные и слабые стороны. Приемные семьи тоже сталкиваются со сложностями — с болезнями, смертью, безработицей, разводом, разлукой и т.д. По мере того как ребенок исследует наиболее болезненные и трудные аспекты принадлежности к обеим семьям, ему также может понадобиться помощь социального работника или психолога.

Подростковый возраст (11–18 лет)

В подростковом возрасте дети все чаще начинают испытывать давление за пределами семьи (школа, вуз, работа, сверстники). Хотя именно в этот период поддержка и солидарность семьи порой нужнее всего, большинство подростков стремятся стать независимыми и отделиться от семейных норм и культуры. Подросткам, оказавшимся в приемной семье, необходимо, с одной стороны, найти свое место в новой семье, а с другой — утвердить свою автономию. Они могут как ценить, так и отвергать сигналы об их вовлеченности в жизнь семьи, при этом они, безусловно, очень чутко следят за тем, относятся ли к ним так же, как и к другим детям в семье.

Для подростков в приемных семьях вопрос «какая семья — моя?» может стоять особенно остро, нередко провоцируя чувства замешательства и изолированности. С развитием способности к гипотетическому мышлению подросток может начать спрашивать себя «а что, если бы..» («...меня не отдали/забрали?»). Это всегда трудно, поскольку подросток видит, что другие дети живут дома. Вместе с тем многие подростки понимают, что приемная семья для них — благо, и беспокоятся о младших братьях и сестрах, все еще живущих с биологическими родителями. Кроме того, у подростка может появиться чувство ответственности за биологических родителей, которые могут казаться ему уязвимыми. Когда подросток сталкивается с проблемами в приемной или усыновляющей семье, у него могут возникнуть и другие похожие вопросы, например: «А вдруг моя мама больше меня любит/больше во мне нуждается?», «Что если я вернусь обратно?» Необходимо дать подростку возможность озвучить и обсудить эти опасные мысли в спокойной обстановке, но и родителям, и детям такая перспектива может показаться слишком рискованной. В таких ситуациях подростку может быть полезно пообщаться с надежным и внушающим доверие социальным работником, способным выслушать эти мысли без паники и отрицания. От его понимания, пусть даже с чьей-то помощью, он должен сам прийти к мысли о том, что ему нужна поддержка и ощущение принадлежности к семье, и понять, где их стоит искать.

У некоторых детей, долгое время живущих в приемной или усыновляющей семье, в подростковом возрасте идентичность и будущие цели формируются окончательно. Они могут избрать для себя карьеру или образ жизни, отражающие семейные нормы, но также могут ориентироваться на собственные особые навыки и таланты. Можно найти гибкий и удобный формат организации контактов с биологической семьей, что будет укреплять, а не подрывать самоопределение подростка в контексте принадлежности к двум семьям. Опираясь на эти сильные стороны, можно транслировать сигналы о включенности ребенка в жизнь семьи. Если коммуникация носит открытый характер, подросток может вместе с семьей исследовать и осмыслять различные семейные сценарии, находить возможности для перемен и размышлять о будущей независимости и взаимозависимости. В примере ниже приемная мать делится тем, чего желает для своей дочери-подростка с нарушениями обучаемости средней тяжести.

Мне хочется, чтобы она была независимой, ни в чем не нуждалась и всегда оставалась частью нашей семьи. Придет время, когда социальные выплаты прекратятся. Если у нее появится возможность жить отдельно, я надеюсь, она поселится, как она сама сказала, недалеко от нас, будет приглашать нас на чай и приходить к нам постирать свои вещи. Она говорила, что хотела бы снимать квартиру вместе с подругой или жить с нами до ста лет — то есть она думает об этих вещах. Мы лишь можем надеяться, что у нас получится помочь ей жить счастливой независимой жизнью.

Если подросток начинает подвергать сомнению само основание принадлежности к семье, некоторые усыновители и опекуны могут воспринять это как потерю с таким трудом завоеванного доверия. Как и в случае беспокойных малышей, сложно сказать, что для подростка «нормально»: так, для одних семей нежелание 13-летнего подростка идти на прогулки с семьей вполне приемлемо, а для других — нет, особенно если в поведении подростка заметны и другие признаки пренебрежения семейными ценностями.

ми. В примере ниже отец делится своей досадой из-за того, что сын отказывается проводить время с семьей.

13-летний Джон не желает проводить время с семьей, ему хочется гулять и заниматься своими делами. Кажется, ему вообще неинтересно быть с нами, ходить на прогулки, например. Он всегда всем своим видом демонстрирует, как ему этого не хочется. Это неприятно, но, видимо, он просто такой.

Родители огорчены отчуждением Джона и его неуважением, по их мнению, к «нормам» семейной жизни.

Из-за этого им сложно принять или по достоинству оценить его увлечение подходящими ему по возрасту занятиями, например футболом, или желание проводить время с друзьями.

Если в семье не сформировалось комфортное для всех чувство общности, в подростковый период у ребенка могут начаться проблемы в отношениях с приемными родителями или усыновителями. Если подросток исполнен злости, недоверия или равнодушия, у него может появиться непреодолимое желание «хлопнуть дверью», сбежать из дома или начать жить «самостоятельно» (и обычно unsuccessfully) сразу после окончания школы. Тем не менее, если у опекунов получается не терять контакт с ребенком в подростковом возрасте и юности, часто отношения постепенно налаживаются. Злость и раздражение уходят, и молодые люди, раньше предпочитавшие держать дистанцию, предпринимают попытки к сближению, так что приемные родители и усыновители часто бывают приятно удивлены теплыми отношениями, которые у них устанавливаются с детьми и внуками (Howe, 1996; Schofield, 2003). Для того чтобы хотя бы в ограниченной степени сохранить в подростке чувство принадлежности к семье или подготовить почву для улучшения отношений в будущем, необходимо задействовать все аспекты родительской заботы. В такие непростые времена опекунам может потребоваться помощь, чтобы найти способ заботиться о себе и других членах семьи, продолжая при этом демонстрировать проблемному подростку свою доступность, принятие, готовность к сотрудничеству и вовлеченность.

Именно на этой стадии развития у подростка есть *потенциальная возможность* безболезненно встроить в свое «я» чувство принадлежности к обеим семьям, находя лучшее в каждой из них. Поскольку мышление и вербальные навыки к этому возрасту обычно уже хорошо развиты, может показаться, что помогать подросткам ощущать принадлежность к биологической семье легче, чем детям помладше, однако ситуация часто накаляется из-за одолевающих подростков непростых вопросов самоопределения и сомнений в том, нужны ли они биологической семье. Задача может быть проще, если подросток более-менее успешно контактирует с биологическими родственниками, но порой именно такое общение усугубляет болезненное чувство отверженности и замешательства (см. главу 14). В таком случае опекунам нужно действовать грамотно и умело, чтобы помочь подростку сформировать *взвешенное, но реалистичное* представление о биологической семье. Опекун должен мыслить гибко и эмпатично, рассуждая о причинах произошедших событий и поведении биологических родственников. Это поможет подростку не чувствовать себя виновным в произошедшем, ценить некоторые аспекты принадлежности к биологической семье и не принимать другие. Если опекун умеет находить и ценить в принадлежности к биологической семье положительные стороны, ему будет проще обсуждать и более проблематичные моменты.

Иногда у подростков возникает желание лично встретиться с биологическими родственниками или вернуться к ним. Важно дать понять, что двери всегда открыты: вероятно, речь идет не о постоянном проживании, но хотя бы о чувстве принадлежности к семье. Хорошо, если на восемнадцатилетие, свадьбу или рождение ребенка уже повзрослевший подросток получит открытки и от приемной, и от биологической семьи. Тем не менее для некоторых детей из очень неблагополучных биологических семей это может быть невозможно или нежелательно. Одна молодая мать, выросшая в приемной семье, решила, что для ребенка контакты с ее биологическими родственниками слишком опасны, поскольку они по-прежнему занимались преступной деятельностью. Другая молодая мать прервала общение с биологической семьей после того, как ее младших братьев/сестер забрала опека из-за сексуального насилия в семье (Schofield, 2003).

Заключение

В традиционном представлении между концепцией принадлежности к семье и теорией привязанности нет прямой связи. Тем не менее это крайне важный элемент чуткого родительского ухода: он играет ключевую роль в решении проблем разлуки и утраты и обладает рядом преимуществ надежной базы. Если ребенка забирают из биологической семьи — даже на непродолжительное время — необходимо дать ему понять, что в новой семье ему рады, считают «своим» и он является ее полноправным членом. В то же время ребенок должен разобраться со своими чувствами в отношении принадлежности к биологической семье и — в зависимости от ситуации, своих желаний и чувств — найти подходящий формат взаимодействия с ней. Для того чтобы помочь ему в этом, опекуны должны выйти за пределы стандартных задач родительского ухода и реализовать ключевую цель усыновления и опеки: относиться с любовью и заботой к ребенку, рожденному в другой семье, при этом понимая и принимая зачастую неоднозначные чувства ребенка в отношении генетических связей и биологических родственников.

Выводы

- В благоприятных условиях принадлежность к семье служит психосоциальной надежной базой для исследования и развития, залогом практической и эмоциональной поддержки на протяжении всей жизни.
- Детям из приемных или усыновляющих семей нужно научиться справляться с принадлежностью к двум семьям. Баланс между принадлежностью к разным семьям, их разное значение и роль в жизни ребенка зависит от схемы устройства ребенка и качества отношений в биологической и приемной семье.
- Чувство принадлежности — это не отношения привязанности. Многие дети ощущают принадлежность к биологическим семьям, с которыми у них существуют ненадежные отношения привязанности и где небезопасно. Ана-

логичным образом, усыновление или долгосрочная опека может пойти ребенку на пользу, прежде чем у него сформируются надежные отношения привязанности.

- Поиск комфортного ощущения двойной принадлежности — это динамичный процесс, его значение и смысл уникальны для каждого индивида и со временем могут меняться.

- Чуткие опекуны вербально и невербально дают ребенку понять, что он является частью узкого и широкого семейного круга. В то же время с самых ранних пор они стараются использовать любые возможности, чтобы помочь ребенку гибко и эмпатично осмысливать свое происхождение.

- В конечном итоге ребенок должен научиться думать и говорить о принадлежности к обеим семьям, не испытывая вину, стыд или гнев. Он должен уметь свободно перемещаться (физически или ментально) между двумя семьями, быть довольным качеством и объемом общения с ними.

- Опекунам следует использовать разные подходы, чтобы помочь ребенку найти оптимальный баланс между принадлежностью к биологической и приемной семье в соответствии с потребностями ребенка и схемой его устройства.

Как помочь ребенку влиться в семью

Крайне важно выбирать только те подходы, которые подходят конкретному ребенку и соответствуют схеме его устройства. Стоит помнить, что, даже если речь идет о временной опеке, ребенок должен чувствовать себя частью семьи.

Принадлежность к приемной или усыновляющей семье

- С самого начала объясните ребенку порядки, принятые в семье: обычные занятия, рацион питания, любимые телепередачи — чтобы ребенок понял, как ему будет легче влиться в семью.
- По возможности адаптируйте эти порядки к привычкам ребенка (время обеда, отхода ко сну и т.д.), чтобы ему было проще почувствовать себя дома.
- Пусть у ребенка в доме будут личные зоны и вещи: крючок для верхней одежды, место за столом, табличка с именем на двери в детскую, магнит с его фотографией на холодильнике, постельное белье или оформление комнаты (постеры и т.п.), соответствующие его возрасту и отражающие его интересы.
- Устраивайте семейные ужины и придумайте совместные занятия (например, поход в боулинг), чтобы ребенок почувствовал себя полноценным членом семьи.
- Убедитесь, что все родственники и друзья относятся к ребенку как к члену семьи.
- Разместите в доме фотографии ребенка (индивидуальные и групповые портреты с приемной семьей) рядом с изображениями других детей, которые здесь жили и уже выросли или отправились в новую семью.
- Вместе с ребенком ведите дневник событий и впечатлений: он поможет выстроить семейную историю, позволит ребенку поразмышлять о значении семейной жизни. Ребенок сможет забрать его с собой в биологическую или новую семью.

- Убедитесь, что в школе знают (и ребенок знает об этом), что ребенок находится под опекой вашей семьи и с любыми вопросами, в том числе о семейных мероприятиях, следует обращаться к вам.

- Планируйте семейные мероприятия и обсуждайте планы, включающие ребенка, даже если речь идет о походе в бассейн на следующей неделе или посещении бабушки с дедушкой.

Принадлежность к биологической семье

- Начните или продолжите заполнять тетрадь с историей ребенка, где есть изображения, документы и тексты, связывающие ребенка с биологическими родственниками и историей его семьи. Убедитесь, что туда включены основные документы (например, копия свидетельства о рождении), информация подана объективно и взвешенно (также см. главу 12), а сама тетрадь выглядит красиво и аккуратно. Даже если ребенок вернется в биологическую семью, разобраться в запутанной семейной истории и понять свое место в ней всегда полезно.

- Поместите фотографии биологических родственников ребенка там, где ему будет приятнее всего их увидеть (например, в его комнате или в гостиной).

- Убедитесь, что обсуждения биологической семьи всегда уместны и корректны, чтобы ребенку не приходилось самому разбираться с отрицательной, противоречивой или идеализированной информацией о биологических родственниках.

- Активно участвуйте в подготовке прямых или косвенных контактов ребенка с биологической семьей. Благополучие ребенка — превыше всего, такое общение должно быть безопасным и помогать ему больше узнавать о своих корнях и идентичности.

Принадлежность к нескольким семьям

- Взрослые должны продемонстрировать свою гибкость в том, что касается принадлежности к семье и значении этого чувства для ребенка.
- Обсуждайте с ребенком преимущества и сложности принадлежности к нескольким семьям, помогите ему понять ситуацию и грамотно с ней справиться. Устраивайте запланированные обсуждения и обращайтесь к этой теме спонтанно, «по ходу».
- Найдите успешные примеры людей, ощущающих себя частью нескольких семей (например, среди друзей, в кино, в книгах).
- Помогите ребенку понять и проговорить, что неоднозначные чувства — это естественно.
- Обращайте внимание на моменты, когда ребенку может быть сложно (например, День матери, День отца, Рождество), и, если это уместно, объясните ему, что дарить открытки и одному, и нескольким родителям — в зависимости от его желания — абсолютно нормально.
- При необходимости и с разрешения ребенка поговорите с учителями о темах, касающихся семьи, которые могут быть болезненны для ребенка. Иными словами, помогите другим людям вне семейного круга осознать, что ребенок пытается справиться с чувством принадлежности к нескольким семьям.

Рисунок 9.

Пять аспектов модели надежной базы

	Доступность: как сформировать доверие у ребенка	Чуткость: как помочь ребенку справиться со своими чувства	Принятие: как сформировать у ребенка чувство собственного достоинства
Что думает опекун	Что нужно этому ребенку? Что этот ребенок ждет от взрослых? Почему? Как показать этому ребенку, что я его не подведу? Я должен всегда помнить о ребенке, даже когда мы не вместе. Я верю, что способен ухаживать за этим ребенком.	Что думает/чувствует этот ребенок? Почему? Я должен поставить себя на место ребенка. Как прошлое ребенка связано с его настоящим? Какие эмоции вызывает во мне этот ребенок? Как я могу управлять этими эмоциями?	Я ценю и принимаю себя — свои сильные стороны и сложности. Я ценю и всецело принимаю ребенка со всеми его сильными сторонами и сложностями, сходством и отличиями от меня. Мне с этим ребенком хорошо. Я верю, что у этого ребенка хороший потенциал.

	Доступность: как сформировать доверие у ребенка	Чуткость: как помочь ребенку справиться со своими чувства	Принятие: как сформировать у ребенка чувство собственного достоинства
Что делает опекун	<p>Отслеживает потребности/сигналы физически и эмоционально и интеллектуально на них реагирует. Демонстрирует ребенку свою доступность подходящими по возрасту вербальными и невербальными средствами.</p> <p>Поощряет исследовательский интерес.</p>	<p>«Настраивается» на ребенка, внимательно за ним наблюдает, реагирует гибко и эмпатично.</p> <p>Помогает ребенку понимать и выражать чувства надлежащим образом.</p> <p>Создает для ребенка вспомогательные конструкции и помогает ему осмыслить текущий и прошлый опыт.</p>	<p>Помогает ребенку реализовать потенциал и быть довольным собой.</p> <p>Акцентирует внимание на положительных моментах, помогает ребенку быть и чувствовать себя успешным.</p> <p>Решает проблемы/ помогает ребенку исправить ситуацию. Способствует принятию ребенка другими.</p>
Что думает ребенок	<p>Я что-то значу. Я в безопасности. Я могу исследовать и возвращаться обратно.</p> <p>Моему опекуну можно доверять, я могу на него положиться.</p> <p>Другим людям можно доверять.</p>	<p>Мои чувства и поведение (сейчас и раньше) имеют смысл — меня понимают.</p> <p>Я могу управлять своими эмоциями.</p> <p>Нужно принимать во внимание мысли и чувства других людей.</p>	<p>Меня принимают и ценят таким, какой я есть.</p> <p>Я не должен быть идеальным.</p>
Что делает ребенок	<p>Когда тревожится, использует надежную базу в лице опекуна, готов ждать. Верит в доброжелательность других людей.</p> <p>Исследует, учится, действует.</p>	<p>Размышляет о своих чувствах и чувствах других, эмпатичен. Сначала думает, потом делает. Выражает/регулирует чувства</p> <p>Имеет связанное жизненное повествование.</p>	<p>Не боится и радуется совместным занятиям/отношениям с другими людьми.</p> <p>Успешно справляется с неудачей. Относится к себе реалистично и положительно.</p>

Сотрудничество: как помочь ребенку почувствовать себя эффективным	Чувство принадлежности к семье: как помочь ребенку влиться в семью
<p>Я осознаю, что этот ребенок — отдельный человек.</p> <p>Я принимаю, ценю и поощряю потребность ребенка быть настойчивым. Как я могу помочь этому ребенку чувствовать себя более эффективным и компетентным?</p> <p>Я верю, что у этого ребенка есть потенциал быть активным/принимать решения.</p>	<p>Я ценю семейную жизнь/принадлежность к семье.</p> <p>Семейные границы могут быть гибкими и проницаемыми. Ребенок может чувствовать связь/ быть частью нескольких семей.</p> <p>Этот ребенок является частью моей семьи, при этом сохраняя связь со своей биологической семьей</p>
<p>Уважает и поощряет автономию, право выбора и инициативность ребенка.</p> <p>Даже демонстративное неповиновение считает нормальным/естественным.</p> <p>Устанавливает безопасные границы.</p> <p>Стремится к альянсам, готов договариваться в пределах четких границ.</p>	<p>Помогает ребенку влиться в семью, понять внутрисемейные отношения, культуру, нормы и ценности.</p> <p>Дает вербальные и невербальные сигналы о принадлежности ребенка к обеим семьям.</p> <p>Помогает ребенку налаживать отношения с членами приемной и биологической семьи.</p>
<p>Я чувствую себя эффективным.</p> <p>Я могу влиять на ситуацию (делать выбор/принимать решения) в безопасных границах.</p> <p>Мое мнение важно.</p> <p>Я могу идти на компромисс и сотрудничать.</p>	<p>Как у члена семьи у меня есть права и обязанности.</p> <p>Я могу ощущать любовь/чувство принадлежности/ связь более чем с одной семьей.</p>
<p>В надлежащей мере уверен в себе/самодостаточен</p> <p>Принимает ограничения. Действует скорее проактивно, чем реактивно.</p> <p>Готов вести переговоры и сотрудничать.</p>	<p>Рассматривает приемную семью частью своей личной и публичной идентичности.</p> <p>Демонстрирует приверженность семейной культуре.</p> <p>Находит комфортную роль/формат взаимодействия с биологической семьей.</p>

Часть III. Теория и практика

Привязанность и частые проблемы поведения

Чтобы объяснить поведенческие проблемы детей через теорию привязанности, важно использовать эволюционный и транзакционный подход, которому мы следуем на протяжении всей книги. Например, трудности в отношениях малышей с другими детьми могут быть обусловлены целым рядом взаимодействующих факторов, связанных с их темпераментом, опытом в отношениях привязанности и тем, создана ли в их детском саду или яслях среда, способствующая просоциальному поведению. Развитие приемных детей всех возрастов могло быть нарушено многими негативными факторами — от жестокого обращения и отсутствия заботы в родной семье до переезда в другой дом, — однако в их жизни могли быть и другие, положительные события: например, заботливые бабушка с дедушкой, чуткая приемная семья, усыновившая ребенка в раннем возрасте, или тренер школьной футбольной команды, который направил его неугомонную энергию в нужное русло и повысил самооценку.

В этой главе мы поговорим о том, как теория привязанности может объяснить, почему у ребенка возникают определенные проблемы с поведением, что именно это поведение может *значить* для ребенка, как такое поведение может *отразиться на опекунах* и как выстраивать родительскую заботу, *чтобы помочь ребенку более успешно управлять своим поведением*. Обратите внимание, что опекунам действительно нужно понимать действия детей и знать, как управлять ими, однако их цель всегда состоит в том, чтобы обеспечить детям возможность самостоятельно управлять своим поведением — точно так же, как дети с надежной привязанностью учатся регулировать свои чувства и управлять своим поведением с самых первых дней жизни (например, когда терпеливо ожидают кормления).

Основной акцент мы сделаем на использовании теории привязанности и концепции ухода, изложенной в главах 6–10, для работы с конкретными проблемами, которые вызывают затруднения у детей и родителей, а также

для поиска эффективных методов реагирования на них. Эта глава посвящена проблемам, но важно помнить, что одновременно с работой над проблемами опекунам следует стремиться к тому, чтобы дети, изменив поведение, начали реализовывать свой потенциал. Задача родителя состоит не только в том, чтобы регулировать сложное поведение или устранить его, но и в том, чтобы развивать сильные стороны детей, обеспечивать их психологическую устойчивость, давать им надежду и помогать получать удовольствие от взаимодействия с окружающим миром.

Что дети привносят в приемную семью

Всех приемных детей, особенно на первых порах жизни в новой семье, объединяет целый ряд основных черт: тревога, вызванная разлукой и утратой, недостаток доверия, низкая самооценка, гнев и потребность держать все под контролем. Свою потребность в любви, беспокойство по поводу сближения и гнев дети выражают самыми разными способами. Очень часто биологический возраст ребенка не соответствует его эмоциональному возрасту, что может сделать его поведение менее понятным («Что он имеет в виду таким поведением? Что это говорит нам о мыслях и чувствах ребенка?») и затруднит реагирование. Тем не менее, большинство видов проблемного поведения вызвано невыносимо высоким уровнем беспокойства и отсутствием конструктивных средств для разрешения трудностей и снижения тревоги. Всё это вызывает опасения и вопросы у детей любого возраста и происхождения: «Достоин ли я любви? Кому я могу довериться? Как сделать так, чтобы не было больно?» При этом для выражения своей тревоги дети могут применять диаметрально противоположные техники: обниматься со всеми или не обнимать никого, постоянно спать или вообще почти не спать, капризничать по поводу еды или есть все, что находится в поле зрения, непрестанно говорить или в основном молчать, возиться с домашними животными или жестоко обращаться с ними.

Родителям необходимо сосредоточиться на снижении уровня беспокойства, установить границы дозволенного, вселить в ребенка надежду и стараться снизить ущерб и вред, который ребенок может нанести себе, другим и дому, пока он не научится выражать свои чувства более подходящим образом и управлять своим поведением. Так, скорбь и гнев, долгое время подавлявшиеся в прежней пугающей или небрежной семье, могут проявляться в крайних формах, однако такие эмоции тоже необходимо выражать и уметь управлять ими. Ребенку нужно понимать, что его опекуны сохраняют ясность ума, даже когда он сам эмоционально подавлен, поэтому у него есть надежная база, на которую он может положиться (Cairns and Cairns, 2016). Подобная сдерживающая структура позволит постепенно

заменить деструктивные стратегии более позитивным и просоциальным поведением.

Чтобы научиться сдерживать сильные чувства ребенка, родители должны уметь отделять то, что они чувствуют, от того, что чувствует ребенок, когда начинает проявлять крайние формы поведения. Негативные эмоции ребенка становятся очевидны родителям, которые боятся сами попасть под их действие. Иногда эти эмоции могут захлестывать родителей и приводить к необдуманным действиям. Например, когда ребенок начинает оскорблять окружающих или причиняет вред домашнему питомцу, констатация факта «Этот ребенок полон ненависти и гнева» может переживаться как «Я боюсь, что меня переполняет гнев на этого ребенка», а затем как «Мой гнев оправдан, потому что этот ребенок ненавидит всё и всех» или даже «Я постепенно начинаю ненавидеть этого ребенка». Если родитель затем начинает стыдиться этих чувств, в то время как ребенок также ощущает вину из-за своего поведения, то это может привести к непрерывному взаимному усилению отрицательных эмоций.

В этот момент семье нужна помощь психолога, который поможет отрефлексировать и разобраться, у кого и почему возникают такие эмоции. Подобная рефлексия — непростой процесс, однако родители должны понимать, что быть в растерянности, чувствовать неуверенность, тревогу или гнев — это нормально. Важно, чтобы они не расценивали эти чувства как свидетельства своего провала и делились ими с человеком, который готов их поддержать. Такого рода поддержку необходимо оказывать на ранней стадии, пока родители еще полны сил и решимости наладить взаимодействие с ребенком и эффективно выстраивать стратегию воспитания: в этот момент любые ошибки в отношениях еще можно исправить, заменив тревогу и пессимизм надеждой. К сожалению, поддержка иногда предлагается и принимается слишком поздно, когда отношения почти не подлежат восстановлению, а ребенок и родители чувствуют бессилие и подавленность.

Применение теории привязанности

При диагностике состояния ребенка и семьи с использованием теории привязанности важно наблюдать и описывать поведение, а также проводить подробные беседы с ребенком, опекунами и другими лицами, контактирующими с ним (вопросы проведения диагностики раскрываются в следующей главе). Цель диагностики состоит в том, чтобы четко понять происходящее (т.е. основные характеристики поведения сейчас и в прошлом, а также контекст поведения), отследить и осмыслить взаимодействия ребенка с другими людьми, а также вынести суждения о возможных причинах поведения, которые могут корениться в истории развития ребенка и текущих обстоятельствах, его мышлении и чувствах.

Рассмотрим некоторые пункты, на которых следует сосредоточиться родителям и специалистам опеки и попечительства:

- *Время проявления и история* данной формы поведения, а также ее влияние на отношения с ребенком Когда это поведение началось? Что сейчас вызывает такое поведение? Каковы последствия?
- *Исходная цель*, которую ребенок преследует своим поведением Чего добивается ребенок этим поведением? Чего оно позволяет избежать?
- *Какая тревога может лежать в основе* этого поведения? Может быть, это поведение просто вошло в привычку?
- *Что выражает* ребенок своим поведением? Ребенок ломает хорошие вещи, потому что злится, потому что считает себя недостойным их, или из-за того, и из-за другого?
- *Есть ли у ребенка признаки магического мышления?* (Например, он может полагать, что, ломая вещи, насылает болезни на опекунов.)
- *Баланс между привязанностью и тягой ребенка к исследованию окружающего мира.* Как ребенок реагирует на чувство расстройств и стресса и находит баланс между дистанцией и близостью? Способен ли он учиться, проявлять интерес, исследовать окружающий мир и получать удовольствие от него? Способен ли ребенок использовать опекунов в качестве надежной базы?

- Соответствующий возрасту баланс между получением заботы от других, заботой о других и заботой о себе.
- Представление о себе, других людях и отношениях с ними во *внутренних рабочих моделях ребенка*. Есть ли у ребенка множественные и противоречивые представления о себе и других людях (например, чередование ролей жертвы, преследователя и спасателя; Liotti, 1999)?
- *Отношения ребенка со своим телом* (например, может ли ребенок распознавать сенсорные ощущения и получать удовольствие от вкуса, зрения, звука, осязания и запаха)? Спокойно ли ребенок относится к еде? Чем для него является тело: источником удовольствия или объектом контроля или нападения?

Спектр поведенческих проблем

Существует множество форм поведения, которые родители и дети считают трудными и тревожными. В рамках этой главы мы разделили их на несколько широких категорий: от агрессии, гиперактивного поведения и избирательности в поиске привязанности или внимания до вопросов, связанных с телом, таких как сон, еда и самоповреждение.

- Агрессивное, противодействующее и вызывающее поведение
- Гиперактивность, плохая концентрация и принятие рискованных решений
- Ложь, воровство и манипулятивное поведение
- Комппульсивная забота, послушность и самостоятельность
- Избирательность в поисках близости к взрослым и детям
- Социальная самоизоляция
- Диссоциация
- Сексуализированное поведение
- Проблемы со сном
- Проблемы с питанием
- Недержание мочи и кала
- Нанесение себе телесных повреждений

Этот список не исчерпывающий, однако он охватывает основные проблемные аспекты, вызывающих затруднение у родителей, опекунов и более широкого круга профессионалов — социальных работников, учителей, психологов, психиатров и терапевтов. Обсуждаемые здесь подходы можно адаптировать и к другим моделям поведения, поскольку они всегда сосредоточены на следующих базовых принципах:

мы стремимся выявить истинный смысл поведения, сдержать тревогу и действия ребенка, а также развиваем его способность думать и управлять своими чувствами в рамках отношений надежной привязанности.

Для каждой области поведения мы описываем ее возможные причины и предлагаем способы того, как достичь основных целей воспитания ребенка, обеспечить его безопасность и психологическую устойчивость, а также установить границы для защиты ребенка и других людей.

В своих рассуждениях мы будем ориентироваться на мысли и настроения ребенка, так как изменить его поведение можно только в том случае, если понять, о чем он думает и что чувствует.

Этот принцип применим к самым разным подходам к воспитанию, основанным на когнитивно-поведенческих теориях, а также на теориях привязанности. В нашей книге мы делаем упор на выработку эффективных реакций в повседневных родительских задачах, которые могут приобрести терапевтический эффект, если сделать их более осознанными и целенаправленными. Для ребенка процесс развития всегда будет подразумевать необходимость забыть прежние стратегии выживания и управления собой и найти новые способы думать, ценить и доверять себе, другим людям и отношениям. Дети могут и далее использовать некоторые привычные стратегии, если те станут более конструктивными (например, ребенку иногда может быть полезно закрыться в спальне, чтобы обдумать ситуацию), но должны параллельно находить для себя новые и более гибкие пути мышления и просоциальные подходы к решению проблем. Научиться регулировать сильные эмоции и управлять своим поведением можно лишь в том случае, если освоить навык *взаимной осознанности*, то есть чуткого отношения к своим собственным мыслям и чувствам, а также к мыслям и чувствам других людей.

Агрессивное, противодействующее и вызывающее поведение

То, что часто называют «проблемным поведением», включает в себя ряд форм поведения, указывающих на неспособность ребенка «соблюдать формальные и неформальные правила близких отношений, семейной жизни, школы или общества» (Greenberg and Speltz, 1988, стр. 177). Эти формы поведения больше всего угрожают успешному развитию ребенка в приемной семье и чаще всего вызваны сочетанием потребностей, беспокойства, гнева и отсутствия внутренних границ. Противодействующее поведение может варьироваться от истерик у детей дошкольного возраста до открытой агрессии, неповиновения и совершения преступлений (у детей старшего возраста). Особую тревогу может вызывать явно неоправданное насилие, направ-

ленное на маленьких детей, пожилых людей или животных: если ребенок с надежной привязанностью обычно реагирует на чужую уязвимость стремлением помочь, то у некоторых особенно тревожных и подвергшихся жестокому обращению детей она вызывает беспокойство и агрессию. Подавленный гнев, страх быть отвергнутым, стремление контролировать ситуацию и пренебрежительное отношение к своим и чужим чувствам, особенно характерные для детей с дезорганизованно-избегающей привязанностью, подвергшихся жестокому обращению, образуют действительно гремучую смесь.

Когнитивно-поведенческая модель предполагает, что проблемы с поведением возникают в результате неправильного усвоения детьми правил и полученной от родителей реакции на плохое поведение, которая привлекает к нему дополнительное внимание и тем самым фактически способствует ему. Такое агрессивное и противодействующее поведение является *приобретенным* для многих приемных детей и будет корениться в истории их биологической семьи.

Теория привязанности предлагает иную, частично дополняющую трактовку происходящего: она исходит из того, что причиной такого поведения в раннем и дошкольном возрасте является сбой определенных социальных процессов и процессов развития при формировании привязанности.

Во-первых, если маленький ребенок окружен чуткой родительской заботой в возрасте до 18 месяцев, то он сформирует ментальный образ себя как человека, любимого родителями, а фигура привязанности станет для него доступной и отзывчивой надежной базой. В рамках таких отношений значительно легче управлять тревогой и сильными чувствами, поэтому общение остается открытым, родители сотрудничают с ребенком, стимулируется про-социальное поведение, а вероятность вспышек гнева и противодействующего поведения снижается. Если же родители относятся к младенцу пренебрежительно или жестоко, то младенцы скорее всего будут охвачены тревогой, от которой им придется защищаться, не смогут управлять своими чувствами или поведением и в результате могут стать импульсивными и агрессивными.

Как уже упоминалось в предыдущих главах, переход к целенаправленному партнерству в трехлетнем возрасте требует от ребенка и родителя спо-

способности понимать и учитывать, что чувствует и хочет делать каждый из них. Это условие позволяет выработать согласованные и совместные стратегии для ситуаций близости и разлуки, общения и исследования, защищенности и принятия риска, а также получения новых впечатлений вместе и порознь. Например, четырехлетний ребенок может чувствовать себя комфортно, играя перед обедом в саду с другом, пока родитель находится в доме. Если возникают споры о том, кто первым съедет с горки, или если ребенок упадет с нее, и детям не удастся решить проблему самостоятельно, то родительская помощь будет всегда под рукой. Это даст взрослым возможность посидеть в интернете или приготовить обед, будучи уверенными, что ребенок спокойно играет в саду и позовет их, если что-нибудь случится.

Если же применить этот сценарий к приемным детям разного возраста, лишенным подобных вспомогательных конструкций в прошлом и не выработавшим навык достигать взаимных договоренностей, то мы увидим, что каждый из этапов открывает потенциал для истерики и вспышки агрессии. Так, контролирующий и тревожный ребенок дошкольного возраста может захотеть поесть немедленно, потребовать присутствия родителей в саду или лезть к ним, пока они сидят за компьютером или режут салат на кухне. В результате родители не смогут выполнить намеченное, а его друг попросит, чтобы его отвели домой. Дети с такой моделью поведения просто не допускают мысли о том, что родителям может хотеться или потребоваться сделать что-то другое, кроме как уделить внимание ребенку. Попытка договориться («Давай я десять минут поиграю с тобой и твоим другом, а потом пойду готовить») обречена на неудачу, если ребенок подозревает безразличие, боится отторжения или просто хочет сохранять контроль над ситуацией. Присутствие другого ребенка может подпитывать его тревогу и/или может использоваться для того, чтобы опозорить родителя и оказать на него давление. В ответ на просьбу поиграть и подождать обеда ребенок может начать проявлять агрессию по отношению к другу или куролесить в саду или в доме, чтобы удержать происходящее под контролем. В этот момент его переполняет тревога и ярость, поэтому в отсутствие других стратегий ребенок может действовать лишь импульсивно, исходя из своих эмоций. Он не способен

остановиться и подумать о том, какой вариант поведения причинит наименьший вред и действительно поможет ему почувствовать себя лучше. Гнев легко переходит в противодействующее и деструктивное поведение, однако первопричиной всех трудностей ребенка в данной ситуации является неспособность учитывать точку зрения и чувства других. Как пишет Нэнси Уайнфилд (Weinfield *et al*, 1999, стр. 78), «агрессия в значительной мере вызвана отсутствием эмпатии или эмоциональной идентификации с другими».

Проявления агрессии и деструктивности у детей, которые не имеют возможности управлять своими чувствами и поведением, часто усугубляются осознанием своей собственной опасности и страхом, что мир вокруг рухнет. Дети знают, что их вспышки гнева — это очень плохо, и сквозь гнев или тревогу даже могут понять, что в итоге будут чувствовать себя еще менее достойными любви и любимыми, чем раньше. Смогут ли родители простить их? Придет ли друг еще раз после такого? Может показаться, что дети неспособны осознавать последствия своего экстремального поведения («Зачем бы они стали поступать так, если бы думали о последствиях?»), однако даже самый неконтролируемый ребенок на каком-то уровне понимает, что ломать мебель и бить других людей — это серьезное нарушение правил (некоторые дети выражают свои чувства таким образом ровно по этой причине). Тем не менее, такое поведение имеет определенную инерционность, и его сложно остановить, если катастрофа уже свершилась: ребенок видит сломанный стул или обиженного друга и сразу же понимает, что ситуация настолько серьезна, что уже ничего не исправить. Всё это может довести его до отчаяния, в результате чего будет разбито еще и окно.

Сломанная мебель и разбитые стекла — это своего рода внешние проявления внутренних повреждений ребенка, где каждая «поломка» напоминает о многочисленных других травмах, которые ребенок вызвал и испытал. Конечно, рассерженному и огорченному родителю в этот момент очень трудно думать о чем-то другом, однако при осмыслении ситуации стоит учитывать, что стыд и вина ребенка, как бы сильно они ни скрывались и ни отрицались, имеют долгую историю.

Стратегии родительской заботы

Когда ситуация, которую опекуны пытались разрешить разумным способом, выходит из-под контроля, им придется справляться со своими собственными чувствами разочарования и гнева. Сочувствие к ребенку очень важно, но может даваться нелегко, если он ведет себя угрожающе, улыбается и презрительно смеется. Напротив, эскалация негативных чувств у ребенка может быстро передаться и родителю: он может повисить на дерзящего ребенка голос больше, чем стоило, и ощутить себя виноватым, ведь время нельзя повернуть вспять и взять свой гневный окрик назад. Это, в свою очередь увеличит уровень тревоги взрослого и сделает его крик еще более громким. При благоприятном развитии событий родитель сможет признать свою ошибку перед собой и ребенком, простить и успокоить его и себя, а также помочь ребенку извлечь уроки из произошедшего и снизить вероятность повторения ситуации в следующий раз, когда ребенок (а, может быть, и родитель) будет переполнен тревогой или гневом. В этих обстоятельствах родителю необходима надежная база в лице понимающего партнера, друга или социального работника, чтобы проговорить и осмыслить свои мысли и чувства, а также мысли и чувства ребенка.

Реагируя на какую-то ситуацию, важно рассматривать ее в контексте того, что известно о поведенческой модели этого ребенка. Подумайте, характерно ли это поведение для определенного времени суток. Вспышки агрессии или дерзости могут быть связаны со страхом разлуки, который возникает перед сном, или с дурными снами, которые не забылись при пробуждении. Поведенческий паттерн также может формироваться в момент приема пищи или когда в дом приходят другие дети или взрослые, либо после школы, когда ребенок требует дополнительного внимания, успокоения и ободрения. Если *заранее понять*, когда ребенок окажется в уязвимом положении, то можно помочь ему снизить уровень тревоги, тщательно продумывая и планируя прием пищи, пробуждение или возвращение из школы, чтобы обеспечить ему комфортный переход из одной среды в другую, где он всегда может опереться на надежную базу в лице родителей. Также полез-

но избегать перепалок по незначительным поводам и, как выражаются опытные родители, «ввязываться только в те сражения, которые действительно требуют жертв». Выявление периодов потенциального стресса и соответствующее реагирование на них станет лучшим путем к укреплению чувства защищенности, поскольку в тот момент, когда дети ощущают себя наиболее несчастными (например, когда болеют), их поведение может быть хуже всего, однако будет наиболее высока их готовность отказаться от постоянного контроля и принять заботу. Истории родительской заботы и ласки сохраняются в виде эпизодического воспоминания («Когда я заболела, мама приготовила мой любимый суп и потом уложила меня спать») и возвращаются, когда ребенок заболит в следующий раз или даже во взрослой жизни в ходе разговора о детских болезнях или маминим супе.

Многие опекуны рассказывают, что их дети реагируют ураганом агрессии и неповиновения именно в тот момент, когда вот-вот произойдет что-то хорошее, например на столе появится угощение на день рождения. Как сказал один родитель: «Ребенок осознает, что творит, но ничего не может с собой поделать». Дети часто не готовы поверить в хорошее, поэтому расценивают покупку угощения в магазине как уловку и считают, что их жестоко обманывают. В такой ситуации выходит, что испортить что-то хорошее и сохранить контроль над ситуацией лучше, чем поддаться соблазну, а потом испытать разочарование. Еще одна причина таких эмоций — это страх того, что они недостойны подарков, недостойны любви и вообще бесполезны. Воспоминания о чувстве стыда, которое они испытали после последней истории или испорченной семейной прогулки (или во всех тех случаях, когда их самих отвергали близкие), снова возникают в памяти, как только намечается следующее событие. Кроме того, дети не могут понять, отчего у них возникает ощущение подавленности и деструктивное поведение, поэтому их дополнительно пугает отсутствие контроля и связанная с ним диссоциация: как будто кто-то другой внутри них решил сдернуть скатерть со стола или напугать другого малыша. Когда же ребенка будут спрашивать, зачем он это сделал, у него действительно не найдется ответа и он не будет готов взять ответственность на себя.

Описанный ранее пример игры с другом в саду, в которой что-то пошло не так, показывает, что родителям следует обратить внимание на несколько ключевых аспектов развития, в равной степени полезных для предотвращения вспышек гнева. Во-первых, детям необходимо дать возможность выражать чувства, в том числе гнев, таким образом, чтобы они могли заранее поделиться тревогой и ограничить ее. Например можно заранее сказать ребенку: «Мы не знаем, во что захочет играть твой друг и что захочет съесть на обед, но я буду рядом и помогу!»

Во-вторых, детям необходимо научиться вставать на место другого и овладеть базовыми навыками открытого общения, чтобы осуществлять совместное планирование и достигать договоренностей. Важно, что навык принятия чужой точки зрения должен усваиваться вне стрессовой ситуации. Если друг расстроился, а ситуация уже и так ухудшается, нет смысла говорить ребенку: «Ну вот, посмотри, что ты натворил: ты его обидел. Он больше не будет с тобой играть», — потому что это идеальный рецепт абсолютной паники. Ситуацию нужно переключить в другое русло, например сказать: «Ребята, мы все немного проголодались, давайте пообедаем!» — и надеяться, что пришедший в гости ребенок ответит на сигнал сотрудничества и заботы. После того как друг уйдет, родители могут попробовать проговорить возникшую ситуацию вместе с ребенком, хотя это решение подойдет не всем детям. Другим возможным вариантом будет подойти к проблеме косвенно: например, почитать с ребенком рассказ о том, как непросто пригласить друга в гости или как трудно другу находиться в чужом доме в гостях. Тем детям старшего возраста, кому исторически трудно различать гнев и голод, не говоря уже о гневе и печали, потребуется вначале научиться осознавать свои чувства и выражать их словами.

В-третьих, нужно помочь детям научиться *брать паузу для размышлений*, чтобы либо отказаться от деструктивного поведения или найти способ остановиться, как только оно началось. Это тоже можно проговорить на примере реальных ситуаций или с помощью историй о мальчиках и девочках, принцах и принцессах или животных в джунглях. Задача родителя состоит в том, чтобы развить у ребенка нужные навыки и защитить его самооценку,

позволив ему более адекватно обдумывать и выражать свои чувства.

Этим опекун уберезет от поломки стул — или окно, если судьба стула предрешена. Если же ни стул, ни окно спасти не удалось, то полученный навык всё равно позволит ребенку восстановить дружбу и извлечь уроки, которые могут в будущем защитить ребенка, стулья, окна и отношения.

В-четвертых, способность ребенка управлять своими чувствами и поведением развивается в том случае, если он чувствует себя достаточно защищенным, чтобы *проверять границы дозволенного, делать ошибки и заглаживать ущерб*. Гнев, зависть или отчаяние иногда могут охватывать любого ребенка и приводить к сломанным игрушкам, разбросанной по полу еде и разорванным рисункам, которые оказались недостаточно красивыми. Дети, пережившие жестокое обращение и пренебрежение, действительно могут совершать такие поступки в крайних формах — сознательно ломают дорогую новую игрушку, бросают, а не проливают еду, рвут чужие и свои фотографии, — однако их тоже нужно поддержать в заглаживании ущерба, ведь они должны понять, что «обычные люди» тоже иногда могут выходить из себя, а залогом гармоничных отношений является способность прощать и получать прощение.

В-пятых, целью каждого родителя должно быть безопасное *сотрудничество*, как бы нелегко ни было наладить его с ребенком, вышедшим из-под контроля. Для этого детям можно дать возможность выбора между вариантами, выбранными родителем. Во многих моделях воспитания при неприемлемом поведении часто применяют метод «тайм-аута» (то есть на некоторое время прекращают разговаривать с провинившимся ребенком), однако он не вполне уместен для детей, боящихся разлуки и отвержения и неспособных уверенно мыслить в категориях причины и следствия. Травмированные дети, у которых отсутствуют внутренние источники безопасности, могут получить повторную травму, если их изолируют от внешнего источника безопасности. Логичнее провести этот «тайм-аут» вместе с ребенком, чтобы спокойно посидеть, подумать и успокоиться.

Работая с такими формами поведения, родители должны способствовать тому, чтобы дети осваивали альтернативные поведенческие паттерны.

Модель привязанности подразумевает, что подобное обучение происходит в рамках отношений надежной базы, где опекун устанавливает безопасные границы и предлагает детям конструктивные решения, требующие от ребенка осознания своих чувств и чувств других людей.

Гиперактивность, плохая концентрация и принятие рискованных решений

Проблемы с концентрацией, вниманием, гиперактивностью и склонностью к риску особенно часто встречаются у приемных детей, переживших насилие и пренебрежение (Rushton *et al*, 2003; Howe, 2005). Неуправляемые дети могут оказаться не в состоянии сосредоточиться и поддерживать внимание, игнорируя внутренние, межличностные и другие отвлекающие факторы, чтобы спокойно сидеть или выполнять задания дома или в школе. Описанное поведение часто, хотя и не всегда, сопровождается противодействующим поведением и может быть особенно неприятным, так как вторгается во все аспекты семейной и школьной жизни: от пробуждения утром, дороги в школу и работы в классе до вечернего телепросмотра всей семьей. Высокий уровень активности и импульсивность часто приводят детей к конфликтам в семейной и школьной среде — там, где их поведение пытаются нормализовать. Как в этой связи указывает Кэрол Магай (Magai, 1999, с. 796), «сочетание отрицательной реакции со стороны других и плохой успеваемости часто приводит к тревоге и отрицательной самооценке (Barkley *et al*, 1983; Campbell, 1973, 1975)».

Большую трудность для родителей и специалистов опеки представляет наличие параллельных и, вполне вероятно, пересекающихся объяснений такого поведения. В частности, даже для опытных практикующих врачей чрезвычайно сложно окончательно поставить или исключить диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ) или «синдром дефицита внимания» (СДВ) у детей, переживших жестокое обращение и потерявших своих близких. Дети с опытом жестокого обращения вообще могут демонстрировать целый ряд паттернов хаотического и диссоциативного поведения, а дети

с избегающим и дезорганизованным типом привязанности обычно более беспокойны и гиперактивны (Grossman *et al*, 1999, стр. 772). Кроме того, некоторые из этих форм поведения также характерны для детей, страдающих эпилепсией и другими неврологическими заболеваниями, поэтому при диагностике стоит в том числе учитывать семейную историю привязанности.

Стратегии родительской заботы

Такое поведение очень широко распространено среди приемных детей, поэтому родителям необходимо по крайней мере попробовать понять его и относиться к нему как к совокупности рациональных и осознанных действий, соответствующих конкретным обстоятельствам. Для этого стоит воспользоваться принципами теории привязанности и других исследований того, как непроработанные травмы и тревоги влияют на сознание и поведение детей. Из главы о дезорганизации мы знаем, что на всепоглощающую тревогу и страх ребенок может реагировать дезорганизацией, дезориентацией или диссоциацией. Таким образом, хаотичное, беспокойное, рискованное поведение и недостаток концентрации, абсансы и трансоподобные состояния можно объяснить как *защитную реакцию на испытанный ранее страх* в отсутствие рядом доступного, чуткого, надежного и успокаивающего опекуна.

Как и в случае с агрессивным и вызывающим поведением, стратегии воспитания должны строиться на доступности, чуткой заботе, принятии и сотрудничестве, используя базовые принципы настроенности на ребенка и формирования отношений, а также устанавливая соответствующие возрасту ограничения. Это гораздо легче сказать, чем сделать — особенно когда дети кажутся абсолютно неконтролируемыми. Родителям необходимо поверить в силу их отношений с ребенком, чтобы создать для него источник исцеления и заложить основу для перемен. Установление безопасных границ при сохранении должной чуткости также требует помощи и поддержки со стороны специалистов.

Однако труднее всего принять и полюбить беспокойного и хаотичного ребенка, который может не смотреть в глаза или вообще не слушать, что

ему говорят. Контроль — как со стороны ребенка, так и со стороны родителя — не должен становиться единственной задачей воспитания, поэтому все опытные опекуны и усыновители говорят, что нужно обязательно выделять какое-то комфортное время, чтобы предпринять что-то вместе с ребенком: почитать ему сказку на ночь, сходить в бассейн или просто побродить по парку. Важно помнить, что активность и поведение ребенка — обычно не просто внешняя проблема, а следствие невыносимого внутреннего психического состояния беспокойства и растерянности. Неспособность думать и сосредотачиваться сама по себе является источником беспокойства для ребенка ровно так же, как рискованное поведение является источником беспокойства для родителей.

При постановке диагноза СДВГ или СДВ детям и семьям часто трудно сжиться как с диагнозом, так и с трудным поведением, которое может продолжаться, даже если были прописаны лекарства. С одной стороны, диагностика и лечение могут принести ребенку и родителям большое облегчение, если позволяют справиться с крайне деструктивным поведением. Более того, это решение «без вины», которое позволяет всем снова обрести уверенность в себе: если ребенок на самом деле не «капризничает», а болеет, то родители и учителя перестают обвинять себя в бездарности и начинают вместе с ним бороться с заболеванием. С другой стороны, многие родные и приемные семьи обнаруживают, что после постановки диагноза им становится труднее управлять поведением ребенка, взывать к его разуму и привычным образом способствовать сотрудничеству, если хаотичное и даже опасное поведение не удастся исключить полностью. Успешно назначенную лекарственную терапию, которая позволила снизить уровень тревожности, следует рассматривать как окно возможностей для установления более конструктивных отношений в семье.

Ложь, воровство и манипулятивное поведение

Приемные и усыновленные дети могут демонстрировать целый ряд форм поведения, связанных с обманом, в том числе ложь, воровство и манипули-

рование. Подобные стратегии поведения дети вырабатывают для выживания в биологических семьях; иногда они сохраняются или усиливаются из-за переезда в новую семью, а также способны привести к отказу приемных родителей от ребенка. Многим опекунам и усыновителям особенно трудно принять такое поведение, потому что коварство и лицемерие, вранье, подлость и перекалывание ответственности на других детей в их глазах указывает на полную безнадежность ребенка. В некоторых случаях последней каплей становится то, что дети начинают настраивать родителей друг против друга. Опекуны нередко говорят: «Я могу смириться с чем угодно, кроме лжи».

При этом важно понимать, что лгать свойственно не только приемным, но и вообще всем детям. Более того, первая успешная ложь ребенка, которая, вероятно, случится в возрасте двух или трех лет, будет значимым положительным сдвигом в процессе познания мира: так они поймут, что не всё, о чем они думают, известно другим людям. Получается, что окружающие не знают наверняка, действительно ли ребенок съел эту шоколадку, и им можно заявить «Это был не я!», хотя большинство родителей с юмором реагируют на такие попытки малышей лгать: «Но я-то видела, как ты брал последний кусочек — да и вообще, у тебя рот измазан в шоколаде». Не стоит забывать и о том, что на умении прятаться или хитрить построены многие традиционные детские игры, например прятки или «найди наперсток», где сокрытие чего-либо в результате ведет к счастливому разрешению и воссоединению, ну а некоторые формы игры в салочки требуют незаметно подкрасться или подкараулить кого-то или обвести его вокруг пальца.

Все эти примеры могут показаться очень далекими от крайних форм проявления лжи, которые так раздражают и беспокоят опекунов: когда дети говорят, что это не они разбились окно или ударили другого ребенка, или утверждают, что убили домашнего кролика «случайно». Понятно, что незаметно стащить со стола шоколадку в двухлетнем возрасте — это не то же самое, что украсть последние деньги из кошелька небогатой женщины, которая согласилась присмотреть за 15-летним подростком, пока ее сестра на работе (Beek and Schofield, 2004a). Чувства предательства, обиды, гнева и разочарования в описываемом случае были усилены тем фактом, что

приемная семья заботилась об этом мальчике уже на протяжении четырех лет, уделяла ему много сил и времени и поэтому доверяла ему.

Родителям больнее всего переносить предательство, которое затрагивает кого-то из близких, а не их самих, как в приведенном выше примере: когда ребенок причиняет вред родственнику или другу, который со всей душой относился к нему, то опекуны и усыновители ощущают свою ответственность. Чувство ответственности и вины усиливает злость на ребенка, который, в свою очередь, еще больше замыкается в себе и продолжает всё отрицать: «Да не крал я эти деньги!», «Это всё мой брат!», «Даже если бы я и взял эти деньги, она бы не возражала, она ведь не такая, как ты!», «Ей деньги не нужны, она ведь только что купила новый телек!», «Мне вообще плевать, что ты там себе думаешь». Подобная кража может носить импульсивный характер, но иногда совершается осознанно, а жертва выбирается неслучайно. В этом случае подросток боролся с чувством неудачи в приемной семье (его недавно отчислили от школы), а также, возможно, не смог смириться с фактом, что приемный родитель заботился о своей сестре и любил ее.

Дистанция между допустимой и недопустимой ложью, конечно, огромна, однако если опекуны готовы простить ребенка и помочь ему извлечь уроки из таких инцидентов, следует держать в уме несколько основных принципов. Врать и даже воровать, то есть забирать то, на что ты не имеешь права — это *осмысленное действие*. Такое поведение нарушает общепринятые моральные нормы и требует рассмотрения, однако его не следует рассматривать как признак того, что с ребенком что-то не так. Что же касается лжи, то это очень распространенный способ *защитить самооценку, сохранить свою репутацию и избежать наказания*, которым пользуются все дети (и, конечно же, взрослые). Если дети считают, что смогут сдать домашнюю работу позже, сказав, что заболели или у них сломался компьютер, то иногда соблазн сделать это будет слишком велик.

Тот факт, что люди склонны проявлять нечестность, не умаляет серьезности лжи и воровства, а любой родитель 15-летнего ребенка, пойманного на краже, будет всерьез опасаться, что такое поведение в результате может привести к совершению преступлений. Тем не менее, важно понимать, по-

чему для некоторых семей ложь (не говоря уже о воровстве) настолько возмутительна, что они готовы отказаться от ребенка. Как мы уже говорили в этой книге, на доверии держится не только процесс развития отдельного ребенка, но и общее чувство принадлежности к семье. Если детям не хватает доверия и они стремятся контролировать ситуацию, то они могут с помощью уловок манипулировать родителями, которым будет трудно смириться не столько с самим фактом вранья, сколько с ощущением, что ребенок начал контролировать семью. Когда семилетний мальчик врёт своему приемному отцу, что мама разрешила ему взять еще немного денег (лечь спать попозже, пойти поиграть в футбол, съесть остаток торта и т.д.), то родители могут поссориться: «Что, и ты ему поверил?»

Иногда родителям приходится иметь дело с тем, что ребенок злоупотребляет их добротой и доверием: вначале они не поверили, что ребенок написал неприличное слово на соседском гараже, и поспешили встать на его сторону, однако потом он принес на стирку свои брюки, и на них обнаружилась красная краска, хотя сам ребенок до сих пор всё отрицает. Дети часто говорят с такой убежденностью, что со стороны их слова кажутся абсолютной правдой, а дети даже возмущаются тем, что другие им не верят. Это может быть продиктовано вполне разумным желанием уйти от наказания, однако если ребенок находится в диссоциативном состоянии (см. главу о дезорганизации и раздел о диссоциации ниже), то мог на каком-то уровне просто отказаться от собственной ответственности за определенные действия, тем самым «забывая» или «обезличивая» переживания и события, как если бы они происходили с кем-то другим. Описанный процесс совсем не так прост, однако независимо от первопричины или природы лжи конструктивные и доверительные отношения можно будет построить только в том случае, если родители будут помогать ребенку не бояться правды и смотреть ей в глаза.

Стратегии родительской заботы

Для борьбы с нечестностью и манипулированием важны все аспекты воспитания. Укрепление веры ребенка в то, что опекун не откажется от него,

позволит уменьшить тревогу: не только за счет снижения потребности ребенка в контроле и импульсивности, но и за счет акцента на том, что последствия действий ребенка серьезны, но не фатальны — так ребенок с большей готовностью признает, что сделал что-то неправильное.

В примере с надписью на воротах гаража уместно договориться, что ребенок купит на свои карманные деньги краску для ворот и перекрасит их — это разумная и не катастрофичная для ребенка мера. Как и в работе с другими поведенческими трудностями, полезно проговорить проблему, дать ребенку возможность извлечь из нее урок и снять остроту ситуации, то есть продемонстрировать свой гнев и разочарование (общение и коммуникация чувств всегда должна быть открытой), но при этом сохраняя спокойствие. Если разговор переходит на крик, значит ситуацию продолжает контролировать ребенок. Важно также избегать таких слов, как «Хуже этого не делал еще ни один приемный сын» (даже если это правда), поскольку представление о том, что он — худший из всех, либо заставит ребенка чувствовать себя безнадежным, либо заставит гордиться тем, что он самый непослушный, либо и то, и другое одновременно: высокомерие и претенциозность — главная защитная стратегия для детей, которые пытаются уйти от мыслей о собственной неисправимости и бесполезности.

Лучше решение ситуации — открытый разговор о проблеме и практическое сотрудничество. Если соседский гараж нужно капитально перекрасить, то опекун может съездить за краской в строительный магазин вместе с ребенком, предложить ему свою помощь или, по крайней мере, принести ребенку что-то перекусить, пока тот занят малярными работами. Если рассуждать в строгом соответствии с поведенческим подходом, то что это внимание можно трактовать как награду за плохое поведение, однако выгода от поддержки и осознанной совместной работы над *восстановлением* гаражных ворот и отношений с соседом может перевесить остальные соображения, а этот эпизод, несомненно, войдет в семейную историю — особенно если запечатлеть совместную покраску гаража на фото.

Подобный прямой, открытый и доверительный подход не преуменьшает серьезность исходного проступка, но наглядно показывает ребенку, что та-

кое искренность, забота, заглаживание вины, поддержка, семейная солидарность и чувство общности. Всё это, в свою очередь, должно помочь ребенку задуматься о преимуществах принадлежности к этой семье и соблюдения ее норм, включая требования к честности и взаимной заботе, а также разубедить его в том, что он безнадежно плохой человек.

В результате ребенок уверится в неизменности реакций опекуна на плохое поведение, уменьшит свою потребность в контроле и утвердится во мнении, что он неидеален, но достоин любви, а взрослые всегда рядом, принимают и любят его — но тоже неидеальны, потому что они тоже люди. Основная задача родителей состоит в том, чтобы сформировать у ребенка ценные навыки и проработать произошедшее: просигнализировать ребенку, что его поведение и ложь неприемлемы, но опекун верит в ребенка и готов помогать ему меняться к лучшему. Если это удастся, то когда ребенок в следующий раз признается, что снова изрисовал соседский гараж, ему удастся спонтанно и искренне выразить свое сожаление, а через некоторое он научится сопротивляться своему порыву — отчасти потому, что понимает, как это неприятно другим людям, отчасти потому, что хочет сохранить любовь и уважение своих опекунов, а отчасти потому, что теперь он завел друзей и играет с ними в футбол, поэтому времени на гаражные художества уже не осталось.

Компульсивная забота, послушность и самостоятельность

Рассматривая дезорганизованные паттерны в шестой главе, мы упоминали, что одним из способов адаптации к пугающей семейной среде является стратегия смены ролей: демонстрация хорошего поведения и фактическое принятие на себя заботы о пугающем и/или напуганном родителе. Это тоже своего рода манипуляция отношениями, помогающая защититься от неприятностей и выжить — как физически, так и психологически. На начальном этапе такое поведение может даже не рассматриваться как проблема, но быстро может стать таковой, если ребенок привнесет его в приемную семью.

Внимательность ребенка к биологическому родителю часто сопровождается компульсивной самостоятельностью, так что ребенок заботится и о себе, и о родителе. Во многих семьях ребенок также берет на себя функцию заботы о младших братьях и сестрах, что не только способствует социальному поведению и приносит удовлетворение, но еще и снижает уровень стресса у родителей, тем самым уменьшая угрозу для всех детей, включая ребенка, де-факто взявшего на себя роль опекуна. Обычно такое поведение проявляется в том, что дети старшего возраста уводят всех младших детей из поля зрения родителей, чтобы они могли поиграть. Вот характерный пример мальчика Нила: у его матери были проблемы с психическим здоровьем, и когда она оставляла детей одних дома, то он вместе с младшим братом Питом в возрасте семи или восьми лет забирал троих младших братьев и сестер на чердак, где им было спокойно (Beek and Schofield, 2004a). Нил рассказывает об этом как о приятном воспоминании, хотя в возрасте 10 лет его выгнали из дома, а Питу пришлось заботиться о малышах в одиночку.

Стратегии родительской заботы

Неудивительно, что, попадая в приемные семьи, такие дети подавляют свою печаль и гнев и решительно начинают заботиться о себе и других, хотя у них самих есть огромная неудовлетворенная потребность в заботе. Их поведение не позволяет сблизиться с новой семьей, однако взятые ими на себя роли служат для них источником безопасности: например, стремление к самостоятельности вызвано уверенностью в том, что опекун недостаточно надежен и не заслуживает доверия. Приемным родителям стоит начать с того места, где ребенок чувствует себя в большей безопасности, то есть дать ему возможность использовать знакомые стратегии. Некоторые сотрудники опеки советуют сразу выстраивать отношения «такими, какими они должны стать», однако нам представляется более полезным адаптироваться к ребенку, так как это позволит снизить уровень его беспокойства.

При устройстве девятилетней Дженны в семью специалисты опеки сказали приемной матери, что девочка будет стремиться заботиться и во всем угождать ей, как она делала в биологической семье, но посоветовали с самого начала пресечь такое поведение, заставить девочку принять родительскую заботу, относиться к ней как к девятилетнему ребенку и «вернуть ей детство». Приемной матери не понравилась такая рекомендация. Она рассудила, что если Дженне важно принести ей чашку чая, и от этого она почувствует себя в безопасности (даже если это чувство безопасности будет обусловлено ощущением полного контроля), то это будет неплохой отправной точкой для выстраивания новых отношений, а заваривая чай вместе, можно научить ребенка не только проявлять заботу, но и принимать ее.

Заботливость и самостоятельность, как и другие защитные стратегии, найдут применение даже в новой семейной среде. Родителям следует направлять ребенка и по мере повышения уровня доверия поощрять использование других стратегий (например, стратегии обращения за помощью), не требуя полностью отказываться от того, что позволяет ребенку ощущать защищенность. Это открывает перед ребенком возможность реагировать более гибко и принимать родительскую заботу. Приемная мать Дженны решила идти таким путем — в комфортном для ребенка темпе.

Как и в случае с агрессивно-контролирующим паттерном, принятие на себя роли опекуна и стремление ребенка к самостоятельности — это осознанные и оправданные конкретными обстоятельствами стратегии, однако кажущаяся безупречной послушность мешает родителям понять, почему же их отношения с приемным ребенком развиваются столь медленно. В таких условиях следует предпринять дополнительные усилия и поработать над всеми аспектами родительской заботы, чтобы помочь ребенку расслабиться, довериться взрослым и начать жить для себя, принимая и понимая ценность отношений.

Неизбирательность в поисках близости к взрослым и детям

Дети, не имевшие в семье надежной базы в лице чуткого, отзывчивого и доступного опекуна, часто менее разборчивы в своем отношении ко взрослым и детям. Ребенок может относиться к приемным родителям точно так же, как к незнакомым взрослым, или даже испытывать к незнакомцам больший интерес или тягу. Отсутствие должной разборчивости может сохраниться, даже если детям с историей подобного расторможенного поведения удастся сформировать надежную привязанность в новой семье. Следует отметить, что само по себе такое развитие событий, к счастью, не означает, что у детей не сформировалась надежная избирательная привязанность, однако сопряжено с определенными рисками в будущем.

Чтобы разобраться в этом поведении и отреагировать на него, нам нужно попытаться понять, что происходит в сознании ребенка. Либерман и Пол (Lieberman and Pawl, 1988, стр. 343) описывают случай 21-месячной Сары, которая в течение первого года жизни пять раз переезжала из семьи в семью, некоторые из которых продемонстрировали пренебрежение ребенком. Тем не менее, непосредственно перед устройством в нынешнюю семью девочка имела опыт чуткой заботы и развивалась благополучно. Приемная семья хотела усыновить Сару, но родителей беспокоила избирательность поведения ребенка, которая сохранялась даже после девяти месяцев жизни в новом доме.

Ярким примером такого поведения стала видеосъемка внутрисемейного взаимодействия, которая проводилась в рамках диагностики: как только в комнате появился оператор, внимание девочки сразу переключилось на него. Любопытство и интерес к незнакомцам — нормальное явление для любого ребенка на соответствующем этапе развития, однако у детей с надежной привязанностью это сочетается с определенной настороженностью и стремлением держаться поближе к опекуну. Саре было и страшно, и любопытно, но она не смогла сразу подойти к приемной матери и воспользоваться надежной базой, а начала разрываться между оператором и опекуном. Проанализировав ситуацию, терапевт пришел к выводу, что Сара

сформировала привязанность к своим нынешним приемным родителям, однако ее опасения возможной разлуки и связанные с этим чувства боли и беспокойства привели к ее попытке «почувствовать себя эффективной, а не беспомощной за счет поиска контакта с незнакомцем: она попробовала активно предложить ему свое общение вместо того, чтобы пассивно следовать за матерью». Эта попытка сближения, впоследствии вылившаяся в дезорганизованное поведение, была интерпретирована как прямая реакция на ее опыт многочисленных переездов и страх быть снова разлученной со своей семьей. К 30 месяцам Сара стала выделять своих опекунов из числа других людей. Тяга к незнакомцам сохранилась, однако, как рассказывают родители, она уже подходила к ним с неким «пижонством», как будто бросая им вызов.

Уже в возрасте Сары малыши осознают, что незнакомые взрослые обычно с радостью реагируют на детское внимание в свой адрес, даже если чувствуют себя немного неудобно из-за неуместности такого внимания: они хвалят ребенка, а он усваивает, что дети нравятся всем взрослым. Кроме того, многие родители также учат детей быть общительными и здороваться с незнакомцами, например с продавцами в магазине. Таким образом, опасения по поводу неразборчивости в поиске контакта, конечно, оправданы, однако детям действительно очень трудно отличить вежливое дружелюбие, приносящее определенную пользу, от неуместного внимания к незнакомцам, которое может указывать на отсутствие избирательной привязанности к опекуну или подвергать их риску. Если ребенок явно не умеет использовать основного опекуна в качестве надежной базы, то это вызывает беспокойство по поводу его внутренних представлений о взаимоотношениях. Причиной такого поведения могут стать сформировавшееся в прошлой семье представление о том, что все родители отвергают своих детей или пренебрегают ими. В таком случае цель новых родителей состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку свою постоянную доступность и предложить надежную и защищенную модель. Предыдущая рабочая модель не исчезнет полностью, однако ребенку необходимо будет приобрести навык отличать нерадивых родителей от тех, которым можно доверять.

Стратегии родительской заботы

В описанных ситуациях важно понимать, что неразборчивость ребенка в общении с незнакомцами вряд ли означает его безразличие к основным опекунам. Причиной подобного поведения может быть постоянная потребность во внимании, свойственная детям с двойственной привязанностью; приобретенное в предыдущей семье неуместное поведение по отношению к незнакомцам; глубинный страх ребенка, что новые родители тоже бросят его (как в случае с Сарой); или сочетание всех этих факторов. Если ребенок в первую очередь боится потерять новую семью после ряда других разлук, нужно разобраться в его внутренних переживаниях: он пытается защитить себя от очередной потери, сохраняя контроль за ситуацией — даже если такой контроль способен вызвать новый переезд. Со стороны может показаться, что у 21-месячного ребенка вряд ли могут происходить столь сложные мыслительные процессы (то есть он вряд ли может испытывать большую потребность в любви и внимании, но при этом пытаться контролировать ситуацию). Тем не менее, подобный комплекс представлений — совсем не редкость для детей, которые вначале подвергались испытанию на прочность в родной семье, а затем были вынуждены подбирать подходящие стратегии для обеспечения своей защищенности в новых семьях. Осознание этого факта сделает менее болезненным отсутствие видимой реакции ребенка на чуткую и деликатную родительскую заботу при явном интересе к незнакомым взрослым, а также повысит вероятность того, что новые родители продолжат демонстрировать свою физическую и психологическую доступность и смогут принять ребенка. Тем не менее, даже очень маленький ребенок может принести в новую семью множество эмоциональных травм из прошлой жизни, отвергая любую заботу и не видя в опекунах хороших родителей, которыми они так стараются стать. Смириться с этим очень трудно, если родители давно хотели взять приемного ребенка и особенно если во время первого знакомства ребенок обнадежил их открытой улыбкой, которую они отнесли на свой счет, не зная, что ребенок улыбается так всем окружающим.

Это поведение действительно влияет на подготовку приемной семьи, а также на то, как сообщить детям, надолго ли они задержатся в этой семье (то есть надолго ли нужно выстраивать отношения привязанности). Даже если эта опека временная и ожидается еще один переезд, качество ухода и уровень доверия должны быть точно такими же, как и при устройстве в постоянную семью, поэтому в большинстве случаев ребенок сможет поддерживать контакт с временными опекунами и после переезда. Так у него не возникнет ощущения полной утраты, и он поймет, что люди могут встречаться и расставаться, а родители способны думать о ребенке, даже когда они не рядом. Кроме того, временные опекуны могут сделать акцент на том, что новая семья тоже будет заботиться о защищенности ребенка и захочет быть рядом с ним, при этом способствуя исследованию окружающего мира. Если же ребенок передается в семью на постоянной основе, как в примере с Сарой, то он должен сразу убедиться в том, что новая семья всегда будет доступна для него во всех аспектах родительской заботы, включая чувство принадлежности к семье. Самый простой способ продемонстрировать это, если ребенок пока не умеет говорить, — развесить по квартире фотографии и рисунки с изображением семьи и ребенка, а также табличек с рисунком и фотографией (например, «Комната Сары»). Вселить в ребенка ощущение предсказуемости будущего непросто, однако для этого можно использовать большой красочный настенный календарь, отмечая на нем важные семейные события на несколько месяцев вперед. События из календаря можно обсуждать с ребенком, чтобы он получил наглядное представление о том, что ждет его в новой семье.

Чтобы выработать у ребенка избирательную привязанность и определенную настороженность по отношению к незнакомцам, опекунам необходимо в слегка измененном виде воспроизвести процесс формирования надежной привязанности у младенцев под воздействием чуткой родительской заботы. Для этого потребуются обеспечить *сфокусированную доступность*, а также выстроить связь ребенка с приемной матерью, когда она не находится рядом. В одной из приведенных выше историй мы уже рассказывали о концепции *переходных объектов*, то есть связанных с родителем пред-

метов, которые ребенок сможет вернуть ему после возвращения: например, принадлежащую матери кофту или подушку можно обнимать, пока мама на работе, и это укрепляет доверие ребенка. В отличие от вербальных сообщений, которые могут не восприниматься сознанием обеспокоенного ребенка, такое материальное свидетельство постоянной доступности надежной базы понятно всем детям. В примере с подушкой ребенок взял ее с собой на встречу с биологическими родителями, а вернувшись, первым делом снова положил ее на диван и сказал: «Вот, я принес ее обратно». Подушка не только успокаивала его в ходе разговора, но и позволила ощутить гордость за то, что он вернул ее в целостности и сохранности.

Если неразборчивость в поиске близости наблюдается у детей более старшего возраста, которые уже могут свободно общаться, самостоятельно ходить в школу и продолжительное время находятся вне поля зрения родителей, то усилия взрослых в первую очередь будут направлены на обеспечение безопасности ребенка. Как одна приемная мать говорила о своей 11-летней дочери Хелен: «За пять лет жизни вместе у нас установились очень близкие отношения, но я все еще уверена, что она может пойти за каждым, кто предложит ей мешок конфет».

(Beek and Schofield, 2004a). В первые годы своей жизни Хелен подвергалась пренебрежительному и жестокому обращению, испытывала умеренные трудности с обучением и иногда демонстрировала вспышки гнева, а в возрасте семи лет в ходе судебной экспертизы ей был поставлен диагноз СДВГ. У таких приемных детей, как Хелен, обычно есть целый ряд факторов, которые могут в сочетании или по отдельности вызывать определенные формы проблемного поведения. Из-за трудностей с обучением и поведением приемная семья старалась всячески оберегать Хелен: девочку каждый день отвозили в специальную группу обычной начальной школы, забирали после учебы и не позволяли самостоятельно выходить из дома в магазин. Хотя социальный работник и приемный родитель были уверены в качестве близких отношений между Хелен с приемной семьей, перевод в обычный школьный класс представлял для девочки значительный риск. Тем не менее, Хелен нужно было научиться оценивать риски на игровой площадке, самостоятельно хо-

дить в школу и из школы, а также определять, к кому из взрослых стоит, а к кому не стоит обращаться в трудную минуту. Для этого родителям потребовалось найти доверенного человека в школе и наладить контакт с другими взрослыми (в частности, со зрителем игровой площадки), которые могли бы отреагировать, если с девочкой что-то пойдет не так, то есть фактически создать для ребенка несколько надежных баз.

Социальная самоизоляция

Некоторые дети кажутся навсегда запертыми в своем собственном мире и являют собой полную противоположность чрезмерно доверчивым и неосмотрительным малышам. Для социально замкнутых детей характерна постоянная тревога и незащищенность, а их склонность к самодостаточности и отсутствие должной напористости и общительности приводит к некоторому отторжению и изоляции со стороны сверстников, что усиливает их негативное представление о себе. Они часто проявляют покорность, уступают всем взрослым и сверстникам, а также имеют невысокое мнение о своих способностях (Furman *et al*, 1979). В биологической семье такие дети обычно подвергаются пренебрежительному отношению, страдают от недоступности родителей и непредсказуемости их заботы, поэтому не уверены в собственной значимости, а если дополнительно пережили физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, то будут чувствовать себя скорее беспомощными, чем злыми или агрессивными.

Социальная самоизоляция — это ещё одна распространенная проблема детей, испытавших тяжелые потрясения, жестокое обращение, разлуку и многочисленные переезды до того, как попасть в приемную семью. Эти дети также не всегда отличают основных опекунов от незнакомцев, хотя некоторые, наоборот, могут быть настолько привязаны к конкретным родителям, что даже не дают им уйти в другую комнату. Тем не менее, социальная замкнутость зависимых и привязчивых детей может заключаться не только в отсутствии социальных навыков, но и в неспособности выстроить взаимовыгодные и открытые отношения.

Такая оторванность от социального мира может наблюдаться в любом возрасте: у малышей, которые не интересуются происходящим и не реагируют на яркие цвета и погремушки с обычным младенческим восторгом, а много спят и сохраняют апатичное выражение лица, пустой взгляд и неестественную неподвижность; у детей ясельного и дошкольного возраста, которые иногда позволяют себе робкую улыбку, но не проявляют должной непосредственности, энергичности или вовлеченности в игру; у школьников, которые успешно прячутся на задних партах во время урока, но с тревогой выходят на школьный двор и не участвуют в играх других детей, стремясь избежать травли и издевательств; у подростков, которые могут спастись от стрессовых ситуаций в своей комнате, но ничем не могут там себя занять. Социальное развитие этих детей затруднено не только из-за неспособности искать близости к другим людям и рассказывать о своих мыслях и чувствах, но и из-за того, что они не получают удовольствия от деятельности, которая сама по себе дает возможность поделиться опытом и завести друзей. Замечено, что некоторые мальчики и девочки, которым трудно выражать свои чувства в семейных отношениях и которые сторонятся и даже боятся социальных взаимодействий, могут получать удовольствие от таких занятий, как игра в футбол: они постепенно начинают испытывать радость от общения с сокомандниками, а общие победы и поражения становятся возможностью безопасно выразить весь спектр своих чувств, разделив их с другими детьми (Beek and Schofield, 2004a). Если же у ребенка не получается добиться близости в семейных отношениях и отсутствуют другие способы выражения своих эмоций, то это становится серьезной проблемой.

Когда дети видят, что им не хватает социальных навыков, а попытки установить внешний контакт терпят неудачу, они будут испытывать повышенное беспокойство и утверждаться в негативном представлении о себе и окружающих. В младшем и подростковом возрасте у замкнутых в себе детей могут возникнуть серьезные проблемы, когда их крайняя степень социальной изоляции начнет резко контрастировать с присущей сверстникам общительностью. Это может привести к тому, что они не просто останутся в одиночестве, а столкнутся с активным отторжением и даже издевательствами.

ми со стороны других детей. Исследования показывают, что сочетание тревожности, низкой самооценки и неприятия сверстников может способствовать развитию тревожных расстройств или депрессии (Rubin and Lollis, 1988).

Стратегии родительской заботы

Социально замкнутые дети должны завоевать доверие опекунов, а также испытать социальный опыт, который повысит их уверенность в себе. Такой социальный опыт не обязательно должен быть сложным: например, в ходе эксперимента Кеннета Рубина и Сьюзен Лоллис (Rubin and Lollis, 1988) выяснилось, что, играя с более младшими детьми, замкнутые дети становятся более общительными, чем если играют со сверстниками. Оказываясь в ситуации, где они более компетентны, такой ребенок, конечно, чувствует себя более уверенно и инициативно, и даже может решиться помочь менее компетентному партнеру по играм. Приемные дети в семье и школе действительно предпочитают общаться с детьми младшего возраста; опекунам стоит принять это как отправную точку и постепенно работать над тем, чтобы расширять круг общения ребенка за счет сверстников. Дети часто выбирают себе максимально комфортных товарищей по играм, и исследования показывают, что такой опыт может стать не только переходным этапом на пути к новым партнерам по общению, но и способствовать изменению самооощущения ребенка и, в конечном итоге, его ментального представления о себе, то есть его внутренней рабочей модели. Помощь младшим детям несет много дополнительных преимуществ, например одобрение со стороны учителя или родителей, однако наибольшая польза для ребенка заключается в повышении его самооценки и развитии социальных навыков. С другой стороны, круг общения ребенка со временем все равно придется расширить, и для этого родителям потребуется создать для него дополнительные возможности социального взаимодействия, например открыть новые интересы и увлечения.

Первопричина социальной самоизоляции состоит в тревоге, а отсутствие социальных навыков коренится в низкой самооценке ребенка и неспособно-

сти чувствовать себя эффективным. Задача родителей будет заключаться в том, чтобы вдумчивым и целенаправленным образом формировать у детей доверие, чувство собственного достоинства и самооэффективности. Ждать, пока подвернется подходящая возможность для этого, нельзя — обретение уверенности в себе и освоение социальных навыков требует спланированного, чуткого и построенного в комфортном для ребенка темпе подхода, охватывающего все аспекты заботы: от пробуждения и дневных занятий до засыпания и даже во время сна. Цель состоит не в том, чтобы ребенок стал душой компании; нам нужно сделать так, чтобы он чувствовал себя комфортно с собой и с другими людьми, мог реализовать свой потенциал как в построении отношений, так и в исследовании окружающего мира, играх и обучении.

Диссоциация

Дети, столкнувшиеся со *страхом без решения* (см. главу 5 о дезорганизации), могут справиться с возникшим стрессом с помощью диссоциации, то есть глубокого ухода в себя, поведенческого и ментального ступора или «абсанса». Если диссоциативные состояния начали проявляться уже в младенчестве и раннем детстве, то дети могут приобрести повышенную чувствительность, так что даже относительно незначительные страхи и стрессы могут вызывать диссоциативную реакцию (Greenberg, 1999). Такие реакции могут возникать даже во взрослой жизни в присутствии явно отрицательных триггеров (например, агрессивности партнера) или потенциально положительных, но крайне тревожных событий (например, при попытке успокоить плачущего ребенка).

Опекунам и родителям очень трудно справиться со ступором и дистанцированием от прошлого или настоящего у детей, что может приводить к нездоровому сосуществованию с ребенком в разных реальностях: например, родителя может сбивать с толку и сердить, что дети начинают верить своей собственной лжи, как мы показывали выше. Как и в случае с другими защитными стратегиями, возникшими для управления тревогой или страхом в биологической семье, диссоциативные реакции могут сохраняться и в

приемной семье, становясь препятствием даже для самой деликатной заботы. Опекунам будет непросто проявлять чуткость к мыслям и намерениям ребенка, если тот намеренно пытается освободить свое сознание от значимых мыслей, чувств и воспоминаний.

Биологическая мать пятилетней Кристины имела значительные задержки в развитии, а отец регулярно проявлял агрессию, пугал ее пистолетом и подвергал сексуальному насилию. Попав в приемную семью, Кристина не проявляла трудного, агрессивного или противодействующего поведения, свойственного жертвам жестокого обращения, а скорее была похожа на маленькую куклу. Ее опекунам никак не удавалось полюбить ее или хотя бы проникнуться к ней симпатией, потому что она присутствовала физически, но отсутствовала как личность. Время от времени она впадала в продолжительное диссоциативное трансоподобное состояние, например сидя на кровати с наполовину надетыми колготками. Девочку в какой-то момент усыновили, но новая семья тоже не сумела справиться с ней.

Родителям придется проявить максимальное внимание, отслеживая у ребенка проявления чувств и выражение потребностей, чтобы отреагировать на них и тем самым запустить цикл возбуждения-релаксации (Fahlberg, 1994). Это бывает нелегко, потому что сигналы ребенка зачастую слишком слабы или неоднозначны.

Стратегии родительской заботы

При работе с такими детьми опекунам почти наверняка потребуются совет социального работника или специалиста в области психического здоровья — предпочтительно того, кто уже имел опыт взаимодействия с приемными детьми, пережившими жестокое обращение и демонстрирующими ряд проблемных форм поведения.

Травмированные дети в диссоциативных состояниях могут проявлять замкнутое трансоподобное или опасное и агрессивное поведение.

Им может потребоваться детская психотерапия, причем начать следует с творческих занятий, игровой терапии или обращению к чувствам ребенка, а не с попытки проговорить ощущения. Модели непосредственного взаимодействия, разработанные Несси Бейли и ее соратниками (в частности Джудит Моррис, которая внесла свой вклад в первый проект BAAF *На связи с детьми* в 1980-х годах) уделяют особое внимание сенсорным материалам, позволяющим ребенку снова активировать свои тактильные чувства, вкус, запах, зрение и слух. На одних занятиях дети используют глину и воду, а другие посвящены отдельным чувствам: например, запах можно изучить с помощью различных предметов повседневного обихода от специй до парфюмерии, а работа со вкусом может включать дегустацию лимонного сока и варенья или совместное приготовление пищи. Детям, которые «отключены» от своих чувств и тела из-за пренебрежения или травмы, нужно снова почувствовать и осознать себя — как физически, так и психологически. Без этого они не смогут контактировать с другими людьми или принимать чужое внимание. Построение доверия, регулирование чувств, самооценки и самоэффективности важны для всех детей, однако в этом случае запускать процесс «пробуждения» нужно с самого базового уровня, чтобы у ребенка сформировалось цельное представление о себе как полноправном участнике гармоничных отношений с фигурой привязанности.

Сексуализированное поведение

Сексуализированными могут называться самые разные формы поведения. Иногда сексуализированный характер может приобретать неуместное и неизбирательное стремление к близости с незнакомыми взрослыми или знакомыми опекунами, так как привязанность у некоторых детей будет ассоциироваться только с сексуальными отношениями. Также могут возникать проблемы с откровенными рисунками; публичной или ожесточенной мастурбацией, ведущей к травмам и фактически являющейся членовредительством; эксгибиционизмом; ранней сексуальной активностью; или, в наибо-

лее экстремальных проявлениях, с сексуальными посягательствами на других детей, потенциально сопровождаемыми насилием. Все эти формы поведения могут встречаться по отдельности или в сочетании. Чаще всего такое поведение вызвано пережитым сексуальным насилием, но может быть спровоцировано другими формами жестокого обращения, например страхом физического насилия или ситуацией крайнего пренебрежения, в которой дети обращаются к своему телу, чтобы утешиться, выразить гнев или ощутить контроль над ситуацией. Таким образом, сексуализированное поведение характерно не только для детей с историей сексуального насилия.

Сексуализированное поведение редко возникает в отрыве от других проблем с поведением и взаимоотношениями: в большинстве случаев дети будут демонстрировать тревожность и неуверенность, принимать на себя роль опекунов или проявлять послушность. Всё это — стратегии, которые были выработаны для контроля за взрослыми, склонными к сексуальному насилию, обеспечивали детям некоторую предсказуемость и позволяли избегать новых угроз. Иногда встречается и другой тип поведения, когда дети одновременно проявляют тревожность и агрессивность, если для них агрессия связана с сексуальностью.

Стратегии родительской заботы

С таким поведением необходимо бороться напрямую, особенно если ребенок представляет опасность для себя или других, подвергается стигматизации и изоляции или вызывает такие трудности, что нормальная жизнь в семье становится невозможной. Основная задача состоит в том, чтобы свети описанное поведение к минимуму, не вызывая у ребенка стыда и отвержения (Cairns and Cairns, 2016), а также предложить опыт взаимоотношений и физическую заботу, способные изменить отношение детей к себе и своему телу. Детей младшего возраста необходимо социализировать и обучать в соответствии с семейными нормами, параллельно предлагая им более подходящие формы физического контакта и привязанности. С детьми старшего возраста и подростками, для которых велик риск ранних, беспорядоч-

ных и рискованных половых связей, родителям нужно открыто говорить о причинах и рисках такого поведения, одновременно устанавливая четкие границы дозволенного (например, время возвращения домой по вечерам; Farmer and Pollock, 1998). Если ребенок проявляет крайние формы сексуальной агрессии, следует очень тщательно подбирать для него приемную семью, чтобы не подвергать риску других детей.

Изменить подход к своему телу как к источнику утешения и контроля или как к способу принятия себя дети смогут только после того, как начнут испытывать уважение и симпатию к себе и своему телу, строить отношения более адекватными способами и ощущать стимул к тому, чтобы принять нормы и ценности приемной семьи. Если сексуализированное поведение сочетается у ребенка с диссоциативными состояниями, то ему будет очень трудно «научиться вести себя правильно», потому что он привык исключать практически всё происходящее из своего сознательного восприятия. Как и в других аспектах, к преодолению трудного поведения следует подходить вдумчиво и в контексте построения поддерживающих отношений, опираясь на консультации и поддержку специалистов в сфере психического здоровья детей и подростков.

Уход за детьми, которые ранее подверглись насилию и проявляют сексуализированное поведение, порождает у приемных родителей опасения в том, что их могут ложным образом обвинить в домогательствах к ребенку. Существуют рекомендации, в которых четко сформулировано понятие и рамки «безопасного ухода», призванные защитить и детей, и опекунов. Очевидно, что определенные ограничения необходимы (например, запрет на совместное купание с детьми), однако другие предложения некоторых социальных служб представляются куда более спорными (например, запрет сажать ребенка к себе на колени, когда ему читают сказку), так как препятствуют нежности и повседневному физическому контакту с детьми, который является частью семейной жизни. Такие ограничения могут свести на нет усилия родителей, стремящихся нормализовать жизнь ребенка, который пережил насильственное обращение и имеет проблемное отношение к своему телу.

С точки зрения теории привязанности и построения отношений, к которой присоединяются многие приемные родители, создание атмосферы любви и заботы невозможно, если физическая близость не разрешена или сведена к минимуму. Ненавязчивый и несексуальный, но ласковый и заботливый физический контакт лежит в основе большинства семейных отношений. Родители берут младенца на руки, сажают малыша на колени и принимают подростка — с возрастом интенсивность такого контакта падает, но от этого он не становится менее важным, так как резко контрастирует с агрессией, сексуальным насилием или отсутствием родительской теплоты, с которым дети могли сталкиваться раньше. Понятно, что тема физического контакта может быть неудобной и непростой для многих детей, однако цель состоит в том, чтобы ребенок освоился с ним: так, дети с избегающей привязанностью поначалу будут вырываться из объятий и даже не давать приобнимать их за плечи, но опекуны должны помочь ребенку выстроить доверие и сжиться с родительской лаской. Напротив, дети с двойственно-сопротивляющейся привязанностью будут смело залезать на колени к взрослым и бросаться в объятия родственников; подобное поведение нужно не запрещать, а смягчить, сделав его уместным и избирательным.

Рассказы опекунов показывают, что органы опеки и попечительства очень по-разному трактуют границы «безопасного ухода» и не всегда разделяют законное беспокойство родителей по поводу ложных обвинений в домогательствах, хотя терапевтическая родительская помощь обязана в том числе удовлетворять потребности детей в физическом контакте и комфорте, потому что это способствует развитию ребенка и целостности его психологического и физического «я».

Проблемы со сном

Режим сна серьезно варьируется даже у детей с надежной привязанностью, однако качество сна (то есть засыпания, собственно сна, сновидений и пробуждения) может быть показателем того, насколько ребенку комфортно со своим телом, самим собой, своими мыслями и воспоминаниями, а

также повседневными делами. Регуляция сна в младенчестве является частью цикла возбуждения-релаксации: поев, поиграв или немного поплавав, малыш успокаивается и засыпает. Это физический процесс, который отражает психологический цикл достижения общего ощущения легкости. Для напуганных и отвергнутых родителями младенцев и детей сон может представлять возможность уединиться, быть средством отключения от эмоций или становиться пугающей неконтролируемой ситуацией в ненадежном окружении.

С точки зрения младенца засыпание и пробуждение мало отличаются от разлуки и воссоединения, поэтому большинство родителей стараются тщательно выстроить процесс отхода ко сну: устраивают ребенку теплую ванну, читают сказки и целуют его на ночь — «Спокойной ночи, увидимся утром». С утра они нежно будят ребенка и сопровождают свои действия знакомым и теплым приветствием: «Привет, моя прекрасная!», «Доброе утро, мой хороший!» Дети ощущают поддержку родителей: рядом лежит чистая одежда, завтрак уже на столе и так далее. Ритуалы и доступность формируют предсказуемость, которая позволяет детям управлять изменениями физического и психического состояния, происходящими при засыпании или пробуждении утром или ночью.

У детей, переживших хаотичное, пренебрежительное или жестокое обращение в биологической семье, с процессом сна могут быть связаны негативные переживания: у них могло не быть четкого времени отхода ко сну, а пребывание в кровати могло ассоциироваться с наказанием, когда их надолго запирали в комнате. Сами кровати также могли быть крайне неудобными: с грязным, не менявшимся неделями бельем и без теплых одеял. Кроме того, на той же кровати могли спать и другие дети и даже агрессивные взрослые, а за ночное недержание мочи детей могли жестоко наказывать.

Маленького Джо семья сделала козлом отпущения. Начиная с пятилетнего возраста его сразу отправляли к себе в комнату, когда он возвращался из детского сада.

Он ел отдельно от остальной семьи. Когда он писался и пачкал белье, его били и ставили под холодный душ.

Для детей, ставших свидетелями домашнего насилия (то есть для многих приемных детей), пребывание в кровати может быть связано с тревогой, чувством страха и ответственности за свою мать, а также с беспокойным или сверхбдительным состоянием. Ночь также может стать источником негативных воспоминаний, так как физическое или сексуальное насилие во многих семьях происходит именно в это время. Одна девушка, впоследствии попавшая в приемную семью, рассказывала, что в восьмилетнем возрасте брала с собой в постель нож и клала его под подушку, чтобы защитить своего младшего брата от жестоких партнеров ее матери. Другие дети вспоминают, как их пугал звук шагов на лестнице. Напротив, для некоторых детей из жестоких семей время совместного отхода ко сну с братьями или сестрами могло быть единственным моментом дня, когда они чувствовали себя в большей безопасности и могли поиграть или расслабиться и поддержать друг друга.

Стратегии родительской заботы

Попадая в приемную семью, любой ребенок вне зависимости от возраста испытывает широкий спектр переживаний, связанных со сном, процессом засыпания и пробуждения, поэтому его поведение необходимо очень чутко отслеживать и осмыслять. Наличие таких переживаний необязательно указывает на негативный опыт, ведь даже дети из более благополучных семей, засыпая, могут вспоминать как хорошие, так и плохие события в родной семье, тем самым пробуждая в себе горечь утраты. Сам факт засыпания в чужой постели также может рассматриваться ребенком как «уступка», потеря контроля и повиновение нежеланным новым родителям, поэтому многочисленные переезды или непережитая разлука с предыдущей семьей также могут вызывать проблемы со сном.

В случае, если детям сложно отделить поход в спальню от засыпания, если им постоянно снятся кошмары или они просыпаются по утрам совершенно без сил, родителям следует подробно разобраться в том, что именно происходит с ребенком, и создать такую семейную среду, которая помога-

ет ему регулировать свой сон и получать удовольствие как от засыпания, так и от пробуждения.

В этом процессе задействованы все пять аспектов воспитания. Если отход ко сну воспринимается как разлука с родителем, крайне важно продемонстрировать ребенку свою доступность. Будучи уверен в постоянной близости родителя, он сможет спокойно заснуть и получить удовольствие от процесса сна. Еще одним инструментом могут стать успокаивающие ритуалы: так, чтение сказок на ночь — это не только возможность уделить ребенку время и заботу, но и способ стимулирования доверия и исследовательской активности, поскольку рассказы питают воображение и служат источником знаний. Если же позволить ребенку выбирать, какую сказку читать сегодня, то он сможет ощутить себя эффективным и ценным. Некоторые семьи выбирают книжки на ночь по очереди. Одна приемная мать воспитывала ребенка, до этого сменившего несколько семей. Вечерами он никак не хотел подниматься в свою спальню, и это всегда было источником конфликта, однако когда мать однажды первой поднялась наверх, ребенок сам решил последовать за ней, чтобы послушать сказку. Когда отход ко сну снова стал проблемой, мать предложила игру, в которой книжку на ночь выбирает тот, кто первым заберется по лестнице. И тот, и другой способ были основаны на сотрудничестве и достигли нужной цели: ребенок смог спокойно заснуть, и у него не создалось впечатления, что этим он «дал слабину».

Демонстрация доступности родителей перед сном может иметь решающее значение даже для детей старшего возраста. Одна приемная мать рассказала, что ее 14-летняя дочь никогда не испытывала проблем со сном, но засыпала только после того, как ей пожелают спокойной ночи, поэтому если мамы вечером не было дома, дочь специально звонила ей по мобильному телефону. Для того, чтобы просигнализировать, что родители рядом, можно на ночь оставлять открытой дверь спальни, не гасить свет в коридоре, заглядывать к ребенку в комнату перед сном и *обязательно давать ребенку понять, что вы делаете это регулярно*, например, говорить ему с утра: «Я вчера зашел проведать тебя и ты как-то беспокоило ворочался» или «Ты так сладко спала этой ночью, наверное, тебе снилось что-то приятное».

Использование радионяни также поможет тревожным детям ощущать, что у них всегда есть связь с опекуном.

Процесс пробуждения необходимо продумать столь же тщательно.

Каждый, даже самый небольшой аспект поведения родителя (тон голоса, правильная температура какао) сообщает ребенку информацию о том, что происходит в сознании опекуна, т.е. дает представление о том, насколько физические и эмоциональные потребности ребенка важны для родителя. Родители часто производят все эти действия неосознанно, однако описанный процесс можно проговорить, чтобы ребенок мог открыто рассказать о том, что его тревожит и беспокоит с утра, и чего ему хочется от родителя.

Принимая ребенка, можно на первом этапе позволить ему делать всё, что обеспечивает ему комфорт во время сна. Например, один опекун рассказал историю очень тревожного ребенка, который поначалу паниковал и отказывался раздеваться перед сном. Приемный отец решил не препятствовать его желанию спать в уличной одежде, но предложил ему на выбор несколько красивых пижам, и через некоторое время ребенок начал с удовольствием переодеваться ко сну. Понятно, что конкретное решение проблем со сном будет зависеть от возраста, однако оно должно одновременно повышать самооценку ребенка и укреплять его уверенность. Начать в любом случае следует с удобной кровати и соответствующей возрасту спальни. Некоторые дети часто приносят с собой одеяло из предыдущей семьи: даже если оно потрепанное или его цвет не соответствует цвету недавно отремонтированной спальни, то не стоит противиться этому, ведь это позволит ребенку обрести спокойствие. Другие дети, напротив, могут принять новое одеяло и новую комнату как знак к началу новой жизни. Сенсорные сообщения о постоянстве и комфорте, визуальные образы, запахи и тактильные ощущения должны быть адаптированы под потребности конкретного ребенка, поэтому новым опекунам следует уточнить у предыдущих родителей (биологических или приемных), что может не понравиться ребенку, а что станет для него источником уюта.

Определенную роль играет даже чувство принадлежности к семье, поскольку детей можно постепенно вовлекать в семейные ритуалы (например,

чтение сказок на ночь, «обнимашки» или складывание школьной формы перед сном). Так они смогут внести свой вклад в общее дело и ощущать себя частью семьи. Как рассказал нам один молодой человек, выросший в приемной семье, его родители в самый первый день объяснили, как в их доме устроен быт. Узнав, чего от него ожидают, он сразу ощутил спокойствие и расслабился.

Выше мы уже упоминали, что во избежание ложных обвинений в домогательствах действующие правила «безопасного ухода» за приемными детьми в некоторых аспектах сформулированы настолько строго, что опекунам запрещено садиться на кровать ребенка, чтобы прочитать ему сказку на ночь; в некоторых случаях приемному отцу вообще не разрешается заходить в комнату ребенка, и даже чтение сказки в гостиной допускается только в том случае, если не сажать ребенка на колени. Некоторые правила «безопасного ухода», безусловно, уместны применительно к детям, подвергшимся насилию в биологической семье (например, правило не укладывать ребенка в постель вместе с собой). Тем не менее, стремление органов опеки представить момент отхода ко сну как опасность и отказать родителям в доверии вызывает недоумение: если мама с папой открывают книжку и сажают к себе на колени родных детей, при этом игнорируя приемного ребенка, то он начинает считать себя второсортным. Более того, родительские объятия и физическая ласка вносят важный вклад в то, чтобы ребенок мог морально и физически расслабиться и спокойно заснуть.

Проблемы с питанием

Проблемы с питанием могут иметь самый разный характер: от относительно незначительных (например, привередливости или чрезмерной жадности в еде) до странных пищевых пристрастий, тяжелого ожирения, анорексии или булимии. Мы рассмотрим весь спектр подобных проявлений, так как приемные дети очень часто испытывают трудности в выстраивании отношения к еде и своему телу, а еда столь же часто становится источником конфликта с опекунами.

Джон Боулби в своих работах всегда подчеркивал, что ключевым фактором в установлении отношений привязанности у младенцев является поиск близости, а не еда. Тем не менее, еда и сам процесс кормления — это важные аспекты выражения чувств и инструменты развития отношений. Способность родителей настраиваться на ребенка и добиваться синхронности, которая является ключевым компонентом для отношений привязанности, часто наиболее ярко проявляется в том, насколько чутки и своевременны действия опекуна в ходе кормления, какой темп и какое настроение он создает. Нарастание сильных чувств у младенца, когда он испытывает голод, и разрешение этого напряжения после кормления, создают ритм, который часто определяет повседневную жизнь детей — собственно, как и во взрослой жизни, в которой приемы пищи структурируют наш день. Еда всегда будет средством, с помощью которого мы проявляем нашу заботу и привязанность по отношению к тем, кого любим или за кого чувствуем ответственность, а также является способом выражения чувств по поводу своего тела и самих себя и может стать предметом разногласий и конфликтов в семье.

Как мы уже упоминали в главе о дезорганизации и при описании других проблем поведения (например, в разделе о сексуализированном поведении), у детей, подвергшихся жестокому обращению, часто нарушены отношения со своим телом. Об их теле никто никогда не заботился, не уважал и не любил его, поэтому они не уверены в том, что подобные потребности вообще будут когда-либо удовлетворены, явным образом не проявляют телесные ощущения, такие как голод и его утоление, а их физическое неблагополучие способствует эмоционально нарушенному чувству собственного «я».

Отсутствие чуткости и заботы в родной семье предполагает, что родители не вовремя и непредсказуемо реагировали на потребности ребенка, поэтому он мог подолгу голодать, пока не впадал в полное отчаяние, или наоборот, его могли грубо и агрессивно заставлять есть, когда он этого не хотел — то есть в семье не установился ритм чувства голода и его удовлетворения, а ребенок потерял связь со своими телесными ощущениями. В этих обстоятельствах дети не испытывают физических сигналов о голоде и не реагируют на них, а пища становится способом удовлетворения других

потребностей: они могут переесть, питаться компульсивно, «красть» еду, долгое время не есть вообще или только определенные вещи. Очень часто дети употребляют в пищу очень ограниченный набор продуктов. Частично это может быть связано с тем, что предыдущая семья была вынуждена ограничиваться самыми дешевыми вариантами питания, однако иногда может быть еще одним признаком того, что ребенок стремится полностью контролировать ситуацию: такие дети не доверяют ничему новому, ведь попробовать новый вкус значит рискнуть и довериться человеку, который его предложил.

Стратегии родительской заботы

Еда является важной частью раннего детского опыта взаимоотношений, поэтому приемная семья должна уделять этому аспекту особое внимание. Детям крайне важно знать, когда будет следующий прием пищи, а опекуну важно дать детям вкусную и полезную еду, так как это расценивается как одна из главных задач любого родителя. Построение отношений с ребенком значительно легче начать с удовлетворения его физических потребностей, чем с эмоциональных нужд или с достижения психологической близости. Если еда не вызывает у ребенка трудностей, то совместный прием пищи способен заложить основу для развития других аспектов отношений, таких как совместное удовольствие, взаимность и доверие. Однако некоторые дети, недовольные своим телом, имеют искаженное восприятие еды и, желая полностью контролировать любые отношения, будут всегда считать, что им предложили слишком мало еды, отвергать ее или относиться к этому предложению родителей с презрением. В таком случае еда может быстро превратиться в денежную единицу любви и контроля, в товар, определяющий готовность ребенка к сотрудничеству.

Прием пищи часто становится одним из основных камней преткновения в жизни приемной семьи, так как для физического выживания необходимо и готовить пищу, и употреблять ее — и оба этих аспекта крайне «заряжены» эмоционально: дело в том, что спор за право определять, когда, где и что едят члены семьи, часто становится спором за главенствующее положение в се-

мье, и показывает ребенку, стоит ли полностью доверять родительской заботе. Любому ребенку нетрудно заметить, насколько трепетно родители относятся к тому, чтобы купленная, приготовленная и положенная в тарелку полезная еда съедалась — и желательно с удовольствием. Ровно поэтому родителям нужно уметь управлять своими чувствами в вопросах еды, то есть не думать, что от успешности приема пищи зависит вся их родительская репутация.

Это позволит им хладнокровно взглянуть на ситуацию и не вовлекаться в конфликты.

Еда — как раз тот самый случай, когда лучше «ввязываться не во все сражения». Рассмотрим пример трехлетнего приемного ребенка, который не мог сидеть за столом во время еды. Приемная мать позволяла ему приходиться и уходить, но разрешала есть только за столом и пыталась сделать этот момент как можно более приятным: она разговаривала с ним и хвалила его. Постепенно ребенок начал проводить с семьей за столом все больше и больше времени, а потом перестал вставать из-за стола в течение трапезы. Так совместный прием пищи стал частью ежедневного ритуала и полюбился ребенку. Эта приемная семья ценила время приема пищи: не только из-за еды, но и из-за открытого общения и чувства общности, которое повышало самооценку детей. Ребенку было трудно сидеть на одном месте, а еще он сопротивлялся вовлечению как в процесс совместного принятия пищи, так и в отношения, поэтому мать решила завоевать его расположение с помощью вкусной еды и позитивного личного взаимодействия. Она установила определенные границы дозволенного, однако давала ему возможность самостоятельно решить, когда и с кем он хочет есть, таким образом развивая самоэффективность и сотрудничество. Связь между едой, эмоциями и самоощущением нужно не игнорировать, а активно использовать в работе с ребенком, ведь еда — это не только поступление нужного количества калорий в детский организм.

Потребность ребенка в контроле над меню можно направить на развитие самоэффективности: например, просить его помочь с выбором и покупкой продуктов в магазине, спрашивать, какие хлопья он хочет есть сегодня, или привлекать его к приготовлению пищи для себя и других. Что именно

будет наиболее эффективным, определяется индивидуально, однако в большинстве случаев нужно, во-первых, снять остроту вопроса (то есть обеспечить детям уверенность в том, что они не останутся без еды и смогут поесть, когда они того захотят); во-вторых, предоставить определенный выбор на одном из этапов; и, в-третьих, создать чувство дополнительной выгоды от процесса принятия пищи (например, вселить в ребенка мысль, что за чаем очень здорово болтать с родителями и ощущать свою семейную сопричастность).

Если ребенок страдает избыточным весом или ожирением, то для того, чтобы помочь ему сократить количество потребляемой пищи и перейти к здоровому питанию, следует вначале обеспечить наличие базовых переменных родительской заботы — доверия, самооценки и самоэффективности. Даже если опекуны понимают, что трапеза — это не только еда, изменить привычные паттерны мышления и поведения не всегда легко. В этой связи нельзя забывать о еще одном аспекте — способности рефлексировать о чувствах и управлять ими: если ребенок не способен остановиться и подумать, чтобы найти иные способы выразить тоску по родной семье или злость на других детей, обидевших его на игровой площадке, то он будет и дальше утолять свои горести едой. Обжорство и «заедание стресса» быстро входит в привычку, а поглощение всего вкусного, что попадает под руку, может превратиться в компульсивное действие. Сдерживание и отход от такого поведения потребует сделать несколько шагов назад и снова поработать над сферой контроля эмоций, при этом не забывая и о практических мерах (например, стоит убедиться, что кухонный шкаф не забит чипсами и шоколадом). Если остальные члены семьи едят высококалорийную или жирную пищу, то ребенку будет трудно сделать выбор в пользу здорового питания: чувство принадлежности к семье, принятие ее норм и ценностей подразумевают копирование поведения родителей.

У приемных детей (чаще всего — у девочек) также могут развиваться расстройства пищевого поведения, такие как анорексия и булимия. Такие дети ограничивают себя в еде и/или переедают, а также вызывают рвоту, используют слабительные средства или подвергают себя чрезмерным физическим нагрузкам для контроля своего веса. Физическое воздействие таких

расстройств на организм может быть чрезвычайно сильным, будь то из-за чрезмерного истощения, неадекватного питания или физических повреждений в результате намеренного инициирования рвоты. Они также способны серьезно отразиться на социальном и образовательном развитии ребенка. Там, где возникают такие расстройства, вся жизнь ребенка (а часто и всей семьи) начинает строиться вокруг беспокойства и конфликтов с родителями из-за еды.

Существует множество гипотез о происхождении и трактовке расстройств пищевого поведения, однако исследования показывают, что такие расстройства часто возникают в отношениях небезопасной привязанности и восходят к попыткам установить контроль над ситуацией через свое пищевое поведение. Как считают Холанд Коул-Детке и Роджер Кобак, «ребенок выбирает этот тип контроля из-за того, что женщины с расстройствами пищевого поведения не способны осознавать собственное психологическое состояние и вместо этого начинают акцентироваться на собственном теле» (Cole-DeTke and Kobak, 1996 цит. по Greenberg, 1999, стр. 509). Это позволяет им отвлечь внимание «от проблем, связанных с привязанностями, направляя все силы на более явную и более достижимую цель — изменение тела».

Контроль над телом вызван стремлением контроля над взаимоотношениями, что характерно для всех форм контролирующего поведения. Таким образом девушка устанавливает жесткий контроль над собой, как будто подчеркивая самостоятельность. Парадоксально, но это чаще всего сближает мать и дочь: девочки с расстройствами пищевого поведения регулярно рассказывают, что они стали теснее общаться с матерью, когда расстройство пищевого поведения стало представлять трудности. Это неудивительно, поскольку уровень беспокойства, вызываемого таким поведением, означает, что матери вынуждены внимательно следить за ребенком, а иногда даже всюду сопровождать его, чтобы попытаться обеспечить адекватное питание и уменьшить возможности отказа от пищи. Коул-Детке и Кобак (Cole-DeTke and Kobak, 1996) указывают, что расстройства пищевого поведения следует рассматривать как искаженную форму поиска близости, в которой опекун защищает ребенка-подростка, страдающего анорексией, как если бы внимательно

но следил за игрой малыша, оберегая его от опасности.

В приемных семьях этим детям требуется не только наблюдение врача, но и определенная терапевтическая помощь со стороны родителей, так как расстройства пищевого поведения являют собой своего рода зависимость и бороться с ними особенно трудно.

Недержание мочи и стула

Некоторые приемные дети страдают недержанием мочи и стула всю свою жизнь и никогда не приучались к туалету, а у других такое поведение может свидетельствовать о регрессе в развитии, вызванном жестоким обращением в более старшем возрасте или стрессом из-за переезда или утраты близких людей. Недержание мочи и стула иногда кажется реакцией на определенные события (например, ночное недержание мочи у ребенка, неожиданного предстоящей встречей с биологическими родителями), однако иногда может больше походить на своеобразную форму коммуникации, особенно когда дети начинают мочиться в определенных местах дома или оставляют фекалии или испачканное белье за диваном.

Тем самым они могут выражать самые разные чувства, например гнев или тоску, или и то, и другое. Такое поведение требует подробного анализа: что вызывало подобные случаи в прошлом, из-за чего они повторяются сейчас и что они могут значить для ребенка.

Четырнадцатилетняя Кристина до девяти лет подвергалась сексуальному и физическому насилию со стороны родного отца. Ее приемным родителям через некоторое время удалось справиться вначале с недержанием кала, а затем с ночным недержанием мочи. Тем не менее, даже в 14-летнем возрасте у девочки иногда случались случаи дневного недержания мочи, например во время просмотра мультфильмов, когда она находилась всего в нескольких шагах от туалета. Кристина училась в обычной школе, но недержание мочи было одним из главных факторов, которые способствовали ее изоляции в группе сверстников.

Мы не знаем, что Кристина думала об этой проблеме: более того, было неясно, считает ли она это вообще такой же проблемой, как окружающие. Неприятный для других запах мог ассоциироваться у нее со спокойствием и возможностью уйти в себя: когда биологические родители выгоняли ее в свою комнату переодеваться, это могло быть для нее способом уйти от жестокости семьи к своим куклам, книгам и яркому миру воображения. Дети, которые, как и Кристина, пережили множественные травмы и склонны спастись от потрясений в своем собственном мире, могут совсем не осознавать своего поведения и, конечно, не могут внятно ответить на вопрос «Почему ты так делаешь?». Когда родители спрашивали об этом Кристину, ее взгляд стекленел, и она демонстрировала некоторые признаки диссоциации, отключаясь как от своего проблемного поведения, так и от его последствий.

Может показаться, что теория привязанности не способна напрямую объяснить или устранить такое поведение, однако нетрудно понять, что, как и в случае с другими телесными симптомами, недержание мочи и кала вызвано в том числе нарушенным восприятием себя и других в отношениях, поэтому работа над самооощением может стать частью решения.

Стратегии родительской заботы

Ночное недержание мочи в дошкольном возрасте — обычное явление для детей, впервые попавших в приемные семьи. Более того, приемные дети могут разучиваться контролировать мочеиспускание, когда переезжают в новую семью. Наибольший эффект дает простой и деликатный подход: неизменная и дружелюбная обстановка, чистая, безопасная и удобная кровать, а также спокойное и участливое отношение к возможным «авариям». В большинстве случаев будет достаточно чуткой родительской заботы — сохранять сдержанность, заверить ребенка в том, что родители понимают, чем вызвано такое поведение, ни в коем случае не унижать его и способствовать развитию его сильных сторон в отношениях. Если подобные проявления не проходят, то специалисты обычно рекомендуют вводить стимулирующий элемент вознаграждения (например, с помощью наклеек или угощений).

Впрочем, такая тактика сработает только в случае, если ребенок уже способен в какой-то мере контролировать свои импульсы, владеет навыками переговоров и сотрудничества: тот же способ с выдачей наклеек за хорошее поведение требует определенной степени доверия и готовности передать контроль над ситуацией опекуну или тому, кто следит за карточкой с наклейками.

В случае Кристины ее травматические потрясения, а также запутанность и бессвязность мышления делали эффективность системы поощрений или санкций сомнительной. Конечно, недержание мочи было не единственной ее трудностью: у нее не хватало самоощущения, она выдавала себя за других детей, говорила, что не хочет быть Кристиной, и постоянно и без особой причины лгала, что также способствовало ее изоляции в школе и дома. Ситуативное вмешательство способно временно помочь даже детям с историей крайне жестокого обращения, как у Кристины, однако в целом исключить физические симптомы удастся лишь тогда, когда ребенок обретет большую последовательность мышления или когда увидит для себя какие-то преимущества в отказе от этого поведения. Какие бы меры терапевтического воздействия ни предпринимались, социальная недопустимость недержания мочи, скорее всего, будет казаться ребенку нерелевантной до тех пор, пока он не сможет полностью осмыслить и разрешить свои чувства, связанные с чрезвычайно травмирующими телесными переживаниями в раннем детстве, и не почувствует себя любимым и защищенным.

Как и в случае с другими расстройствами, родителям здесь, вероятно, потребуется консультация практикующих детских психологов: только так можно отличить случаи, в которых сработает мягкая настойчивость родителей в сочетании со стандартными стратегиями повышения самооценки и самоэффективности, от случаев, в которых такое поведение коренится в травматических переживаниях и должно исправляться с помощью специалиста.

Нанесение себе телесных повреждений

Самоповреждение в форме порезов, царапин или ожогов представляет собой крайнее проявление агрессии к собственному телу. Такое поведе-

ние встречается у людей всех возрастов — даже у взрослых мужчин и женщин, которые ведут обычную жизнь, занимают ответственные посты и скрывают свой секрет под рукавами длинной одежды. Самоповреждение получило широкое распространение среди неблагополучных групп молодежи и взрослых, особенно в изолированных психиатрических учреждениях и тюрьмах. По всей видимости, оно «вызвано применением диссоциации в качестве основного защитного механизма и тесно связано с сексуальным насилием» (Howe, 2005, стр. 212).

Как и в случае с другими формами проблемного поведения, самоповреждение может иметь различные причины, характер и функцию. Такое поведение может начаться или усилиться в подростковом возрасте, но часто наблюдается уже с первых недель жизни: так, дошкольники, подвергшиеся жестокому обращению, могут регулярно царапать себя (Schofield *et al*, 2000), когда их надолго оставляют в кроватке, пристегивают ремнями к коляске или запирают в комнате. Характерен пример 10-летней приемной девочки, которая подверглась эмоциональному и, возможно, сексуальному насилию в биологической семье: чтобы скрыть шрамы от глубоких царапин на ногах, ей приходилось носить только длинные брюки (Schofield *et al*, 2000).

Самоповреждение, по-видимому, является попыткой ребенка справиться с невыносимыми эмоциями, заменив эмоциональную боль физической. Нанося себе телесные повреждения, дети даже могут испытывать определенное облегчение — чувство, которое во взрослом возрасте часто описывается как «неприятное, но необходимое решение проблемы». Схожие ощущения испытывают и люди, заливающие горе спиртным или наркотиками — и эта параллель не удивительна, поскольку переживание физической боли действительно высвобождает в мозгу химические вещества, подобные морфину, которые притупляют эмоциональную боль (Howe, 2005).

С другими расстройствами поведения, характерными для проблемных детей, членовредительство объединяет то, что это не только форма нападения, но и форма контроля: если ребенок понимает, что почти ничего не может контролировать в своей жизни, то власть над собственным телом у него никто не может отнять.

Стратегии родительской заботы

Как справиться с проявлениями или признаками самоповреждения? Такое поведение представляет вполне осязаемые риски как для физического, так и для психического здоровья ребенка, поэтому при малейшем указании на намеренное причинение себе вреда родители, скорее всего, обратятся за советом к педиатру и психологу. Однако какой бы ни была медицинская помощь, семейная забота все равно будет вносить очень важный вклад в восстановление способности ребенка управлять своими эмоциями, не прибегая к членовредительству.

Если мы исходим из предпосылки, что такое поведение приемных детей может быть вызвано определенными травматическими переживаниями, то отправной точкой для родителей должно быть выстраивание доверия и уверенности ребенка в том, что опекун обеспечит ему физическую и психологическую защищенность. Родителям необходимо спокойно принять и признать всю историю жестокого обращения с ребенком, не пытаясь отгородиться от нее. Случаи физического и сексуального насилия, а также членовредительства всегда вызывают сильную тревогу, поэтому их необходимо проговорить с социальным работником, чтобы родитель научился сдерживать собственное беспокойство, а потом научил этому ребенка.

Как и в случае с серьезными расстройствами пищевого поведения, родителям не следует концентрироваться исключительно на проблеме контроля в отношениях или опасности членовредительства. Это станет возможным только в том случае, если опекуны и усыновители будут уверены, что здоровье ребенка находится в руках специалистов, и смогут сосредоточиться на других областях, таких как повышение самооценки. Ребенок всегда будет нуждаться в утешении и ласке со стороны родителей, а наличие еще одной надежной базы в лице терапевта станет дополнительным подспорьем.

Выводы

• При диагностировании проблемных форм поведения необходимо учитывать следующие моменты:

- *момент проявления и история* данной формы поведения, а также ее влияние на социальную активность ребенка;
- *исходная цель*, которую ребенок преследует этим поведением;
- *сообщение*, которое он выражает своим поведением;
- *баланс между привязанностью и тягой* ребенка к исследованию окружающего мира: способен ли ребенок использовать опекунов в качестве надежной базы?
- *соответствующий возрасту баланс между получением заботы от других, заботой о других и заботой о себе*;
- *представление* ребенка о себе, других людях и отношениях с ними во *внутренних рабочих моделях*;
- *характер отношений* ребенка со своим телом.

• Существует множество форм поведения, которые родители и дети считают трудными и тревожными:

- агрессивное, противодействующее и вызывающее поведение;
- гиперактивность, плохая концентрация и принятие рискованных решений;
- ложь, воровство и манипулятивное поведение;
- компульсивная забота, послушность и самостоятельность;
- беспорядочность в поисках близости к взрослым и детям;
- социальная самоизоляция;
- диссоциация;
- сексуализированное поведение;
- проблемы со сном;
- проблемы с питанием;
- недержание мочи и стула;
- нанесение себе телесных повреждений.

- Все описанные в этой книге подходы подразумевают, что родители:
 - поймут, в чем заключается смысл этого поведения;
 - постараются уменьшить беспокойство ребенка и свести проявление этого поведения к минимуму;
 - разовьют у ребенка способность осмыслять и регулировать свои чувства и поведение в контексте отношений надежной привязанности.
- Чуткость и отзывчивость родительской заботы и наличие сформированной надежной базы действительно могут оказать существенный эффект, однако в случае, когда поведенческие проблемы особенно сильны и устойчивы, опекунам потребуется совет и поддержка со стороны врачей и социальных служб.

Думать о привязанности: роль социального работника

Теория привязанности также может найти применение в практике социальной работы с приемными детьми и от их имени. Чтобы разобраться в том, как ведут себя дети, что они чувствуют и думают, важно понимать, как родительская забота влияет на отношения привязанности и определяет последствия разлуки и утраты. Это позволит принять решение о том, что в текущей или новой приемной семье будет способствовать движению к безопасности, устойчивости и реализации потенциала ребенка.

Одним из ключевых принципов, который будет рассматриваться в этой главе, является то, что социальные работники, работающие с детьми и для них, будут вносить свой собственный вклад в развитие способности детей *доверять, управлять своими чувствами и поведением, принимать и ценить себя, чувствовать себя эффективными и сотрудничать, а также испытывать комфортное и безопасное чувство принадлежности к семье*. Иными словами, в развитии отношений привязанности социальные работники преследуют те же цели, что и родители, и точно так же будут стремиться стать *надежной базой для детей*.

Второй ключевой принцип также лежит в основе социальной работы и родительского воспитания — это необходимость *вдумчивого и аналитического подхода к ребенку и ключевым людям в его жизни*. Как и чуткие родители, чуткие социальные работники должны задумываться и заботиться не только о *поведении* ребенка дома, в школе и со сверстниками, но и о том, что *именно думает и чувствует* ребенок. Этот тезис может показаться очевидным, но даже если мы спрашиваем себя: «Как ребенок относится к этим опекунам или к этому переезду?», мы не всегда задаемся столь же важным вопросом: «Что ребенок считает причиной поведения опекунов или переезда в другую семью?» или «Что, по его мнению, произойдет в новой семье?» Если мы сразу же попытаемся выяснить *пожелания* ребенка в соответствии с требованиями законодательства, то можем упустить из вида, как именно ребенок интерпретирует свой опыт и какие видит варианты. Чтобы в первую очередь разобраться о том, что происходит в голове ребенка, необходимо

понять, чем мышление младенца отличается от мышления малыша, ребенка школьного возраста и подростка.

Третий и тесно связанный с предыдущими принцип, лежащий в основе социальной работы и семейного воспитания, заключается в том, что социальные работники должны уметь *воспринимать и анализировать собственные мысли и ощущения*. Решения о передаче ребенка в ту или иную семью, о переезде или разлучении братьев и сестер никогда не даются легко и вызывают сильные чувства, которые способны повлиять на наше представление о себе как о профессионалах и как людях — в данном случае, поколебать наше убеждение в том, что мы действуем в интересах ребенка. Если у нас вдруг возникает опасение, что наши решения могут навредить малышу, то мы можем бессознательно подавлять возникающую эмоцию или защищаться от нее, тем самым ограничивая свою доступность, чуткость и способность к вдумчивому анализу. Теория привязанности объясняет, как социальным работникам следует относиться к рискованным, но потенциально полезным для ребенка мероприятиям, и почему они тоже нуждаются в надежной базе для «исследования» (то есть для гибкого мышления и деятельности) в лице руководителей и самого органа опеки.

В этой главе мы продемонстрируем, как некоторые уже известные читателю модели и концепции теории привязанности могут найти применение в повседневной работе с приемными и усыновленными детьми. Теория привязанности не предоставляет «руководства по работе с детьми», но предлагает очень важные принципы и идеи, которые могут заложить теоретическую базу для практической деятельности. Роль социальных работников в диагностике и сопровождении приемных родителей и усыновителей описана в следующей главе 13.

Диагностика состояния детей и планирование семейного устройства

Рекомендации о диагностике состояния детей содержатся во всех предыдущих главах, однако здесь мы уделим особое внимание ее практическому проведению. В этом разделе рассматривается диагностика состояния ребенка, переданного под опеку из кровной семьи, планируемого к устройству в замещающую семью или к переводу в другую семью в связи с изменениями в потребностях или возникшими трудностями, а также диагностика состояния подростков, которые уже сменили несколько семей.

Привязанность в контексте: экологическая и транзакционная модель

С самого начала важно подчеркнуть, что привязанность как способ понимания мышления, поведения и отношений ребенка — это всего лишь штрих в общей картине развития ребенка, которая, в свою очередь, должна восприниматься в рамках экологического каркаса, учитывающего внешнее влияние сообщества, уровня благосостояния, культуры, этнической принадлежности, религии, закона и политики (Bronfenbrenner, 1979; Jack, 2001). Внутренний и внешний миры ребенка постоянно взаимодействуют, поэтому диагностическая модель должна быть *транзакционной* (Howe, 2005; Schofield, 1998a): например, такое событие, как смена школы, само по себе не может повлиять на семейное устройство, но может вступить во взаимодействие с сильными или слабыми сторонами ребенка, замещающей и родной семьи, тем самым запустив или ускорив положительные или отрицательные тенденции развития. Мы уже убедились в том, что наличие или отсутствие надежной привязанности оказывает существенное влияние на многие аспекты жизни ребенка внутри и вне семьи, однако это не единственный определяющий фактор, и его необходимо рассматривать в общем контексте.

Государственные ведомства и суды часто просят социальных работников и экспертов «оценить уровень привязанности» ребенка к родителям,

брату или сестре. Подобная постановка задачи, безусловно, оправданна и необходима в рамках комплексной оценки, однако попытки рассматривать вопрос привязанности изолированно, как правило, не имеют никакого смысла. Сведения о привязанности, например, оценка способности ребенка доверять фигуре привязанности, регулировать аффекты и защитное поведение, возникающее в стрессовых ситуациях, должны рассматриваться совместно с другими важными сведениями, например, состоянием физического и психического здоровья ребенка, его уровнем образования, прошлого и текущего опыта жестокого обращения и пренебрежения, а также расистских действий в его отношении и так далее. Так, пережитая в детстве травма часто выражается через тело ребенка и сопутствующие физические симптомы, а проблемы со здоровьем, в свою очередь, повлияют на самооощение малыша и способны отразиться на отношениях со сверстниками. Установление комфортных и здоровых отношений со своим телом будет одной из самых важных задач развития, которая неотделима от достижения самооценки, самоэффективности и других преимуществ надежной привязанности.

Диагностика должна учитывать все взаимосвязи между различными областями развития и аспектами жизни ребенка. Например, на успехи в обучении ребенка влияют не только проблемы, связанные с привязанностью, но и другие факторы. С одной стороны, настойчивость и усердие определяются собственным удовольствием ребенка от достижений и желанием доставить удовольствие другим важным людям, например опекунам или родителям: это движет и малышом, который выстраивает высокую башню из кубиков, и школьником, который из всех сил старается хорошо написать тест по математике. С другой стороны, способность обдумывать и прорабатывать свои чувства способствует регулированию эмоций, то есть повышает уровень концентрации и позволяет легче усваивать новый материал как дома, так и в классе. Напротив, плохие социальные навыки, отсутствие контроля над импульсами, страх быть отверженным родителями и спутанное мышление, возникающее в результате всех видов жестокого обращения (особенно эмоционального), мешает сосредотачиваться и выполнять

учебные задачи (Howe, 2005). Отсутствие надежной базы ограничивает способность ребенка исследовать окружающий мир, что может привести к постоянной нехватке положительных эмоций и прогресса в познании. Тем не менее, следует понимать, что дети, пережившие схожие истории жестокого обращения и утраты близких, часто очень по-разному успевают в школе. Паттерны привязанности являются одной из причин такой вариативности образовательных траекторий, но на успешность ребенка также влияют и другие факторы: например, генетические особенности, пережитый опыт дискриминации и расизма или степень вовлеченности директора школы, который пытается обеспечить максимальную поддержку всем ученикам, даже детям с наиболее трудным и деструктивным поведением.

Оценивать привязанность в определенной семье без учета того, как разные люди, окружения и действия отражаются на мышлении и поведении ребенка, — значит упускать важные источники информации. Суждение о качестве конкретных отношений привязанности можно и нужно представлять на рассмотрение суда или государственных ведомств, однако решения не должны приниматься исключительно на его основе. Оценка психосоциального развития детей должна учитывать характер привязанности, но иметь комплексный характер.

Практические аспекты: сбор и анализ информации

Чтобы оценить потребности детей в рамках описанной транзакционной и динамической структуры развития и вероятность их удовлетворения в текущей или будущей семье, следует собрать информацию о прошлом и настоящем ребенка: его уровне развития, поведении, отношениях, достижениях, защищенности, качестве ухода, влиянии прошлых терапевтических вмешательств и так далее. Это банальный список, и тем не менее сотрудники опеки слишком часто зацикливаются на определенных областях развития, где наблюдаются очевидные трудности, что не позволяет получить полную картину сильных и слабых сторон ребенка. В ходе диагностики нужно выявлять все, даже кажущиеся незначительными риски и проблески надеж-

ды. Руководствуясь экспертными оценками при принятии решений о семейном устройстве, следует также помнить, что некоторые заключения нацелены на достижение определенных результатов (особенно если экспертиза проводится уже в ходе судебного разбирательства).

Диагностика должна опираться на тщательное изучение личного дела, опросы бывших и нынешних опекунов, учителей и медицинских работников, прямое наблюдение за ребенком и опекунами, а также на опыт непосредственного взаимодействия с ребенком (Brandon *et al*, 1996; Howe *et al*, 1999). Все эти сведения нельзя собрать, не вставая из-за рабочего стола: чтобы получить полную информацию о том, как ребенок относится к другим людям, регулирует свои чувства, слушает старших и управляет отношениями со сверстниками, специалисту органов опеки потребуется посетить школу и встретиться с учителем.

Вместо того, чтобы полагаться на отчет из личного дела, лучше лично побеседовать с предыдущим опекуном, а встречи с другими специалистами помогут составить полную картину. Вот случай из практики: социальный работник сообщил специалисту опеки, что трижды посетил малыша дома и всякий раз заставал его сидящим в стульчике для кормления с застегнутыми ремешками. В ходе обсуждения выяснилось, что ни один из сотрудников, посещавших семью, никогда не видел ребенка в другом положении, что сразу позволило однозначно понять, почему он испытывает такие задержки в развитии и не способен делать выбор или принимать решения, будучи лишенным возможности свободно перемещаться по дому и исследовать окружающий мир. Это стало решающим аргументом в вопросе передачи ребенка под опеку.

Регулярная диагностика состояния ребенка на ключевых этапах развития теперь по праву вошла в повседневную практику, однако к сбору материала следует проявить особое внимание, тщательно фиксировать и отслеживать всю информацию: факт устройства ребенка в замещающую семью еще не означает, что вся его история «известна» и лишь время от времени требует беглого анализа. Увиденный во время посещения ребенок может действительно сидеть в стульчике и наслаждаться воскресным

обедом с бабушкой и дедушкой, но может быть и так, что сидение за столом — это его единственный досуг, потому что всё остальное время он проводит запертым в комнате.

Собрав информацию о развитии ребенка и его отношений в семье, необходимо применить к ней теоретическую модель, чтобы понять взаимосвязи между прошлым и настоящим, а затем *спрогнозировать дальнейшее развитие*. Этот тезис тоже может показаться очевидным, однако некоторые модели диагностики скорее направлены на оценку *текущего* состояния и опыта родительской заботы, не уделяя достаточного внимания *траектории развития*, то есть не учитывая предшествующий опыт ребенка и не строя предположений о его будущем.

Специалисты опеки и попечительства должны ориентироваться не только в теории привязанности, потому что все модели когнитивного или этического развития по определению исходят из постепенности изменений, приводящих к более или менее успешным результатам. Решение о семейном устройстве всегда принимается на основе *вероятности* того, что выбранный вариант удовлетворит потребности ребенка в развитии: что именно даст ребенку возвращение в родную семью, помещение в интернат, устройство в приемную семью, усыновление и так далее. Оценка текущего уровня развития ребенка, описание обстоятельств его жизни и «потребностей», конечно, должна входить в объем диагностики, однако без возможности *спрогнозировать* вероятность определенного исхода (т.е. траектории или пути развития) невозможно достичь основной цели диагностики, то есть принять информированное и обоснованное решение.

Ключом к применению теории привязанности будет сбор информации обо всех *формах поведения* ребенка: от взаимодействия с надежной базой и отношений сотрудничества до агрессии и других поведенческих проблем. На основе этих данных можно вынести суждение о психологическом состоянии ребенка и исчерпывающе описать его развитие в рамках отношений привязанности (см. также Howe et al, 1999; Howe, 2005). Последовательность диагностики привязанности при оценке поведенческих проблем приводится в этой главе.

В предыдущих главах, посвященных моделям привязанности (главы 1-5), мы рассказывали о *моделях поведения*, связанных с различными *стратегиями* достижения близости или выживания в условиях нечуткой заботы или жестокого обращения. Эти модели поведения и стратегии должны лежать в основе экспертной оценки семейных и социальных отношений детей, однако при изложении своей позиции целесообразнее рассказывать о том, *как* и *почему* ребенку приходится справляться со стрессом: например, сказать, что он замыкается в себе или провоцирует гнев приемного родителя, чтобы сохранить контроль, а не утверждать, что у ребенка сформировалась избегающая или дезорганизованная привязанность. Классификационные суждения стоит формулировать с определенной осторожностью, например: «Поведение этого ребенка укладывается в рамки стратегии избегания». Иными словами, диагностика должна опираться на точное *описание* и *объяснение* возможного *смысла* поведения ребенка в различных обстоятельствах и в разные моменты времени, что позволит представить результаты диагностики другим специалистам и семьям, поместив их в общепонятный теоретический контекст. Конечная цель состоит в том, чтобы помочь биологическим родственникам, членам замещающей семьи и другим заинтересованным лицам связать *поведение* (в т.ч. вроде бы иррациональное) с *историей*, *мыслями* и *чувствами* ребенка, а также изложить *механизмы привязанности*, которые позволят объяснить эту взаимосвязь.

Установление хронологической последовательности играет важную роль, однако в рамках этой хронологии, наряду с описанием важных для ребенка и семьи событий, а также случаев вмешательства профильных специалистов, важно отмечать моменты или периоды времени, когда дети ощущали определенные виды заботы: периоды чуткой и нечуткой заботы с удовлетворением физических и эмоциональных потребностей; периоды длительной разлуки, например когда ребенок или опекун находился в больнице или опекуны менялись; события, которые сформировали самооценку или вызвали ощущение отверженности; переживания страха; перемены в поведении ребенка в рамках восходящей или нисходящей тенденции развития. Упоминания заслуживают как трудности, так и сильные сторо-

ны: периоды, когда ребенок хорошо успевал в школе, имел друзей, любил читать и ухаживать за животными или играл в футбольной команде. Также следует тщательно документировать опыт родительской заботы в кровной и приемных семьях, который совсем необязательно будет только хорошим или только плохим.

Как оценить и проанализировать сильные и слабые стороны, связанные с привязанностью

Принимая во внимание теорию надежной базы, можно выстроить оценку вокруг изложенных в первой главе аспектов родительской заботы и описывать следующие параметры: способность ребенка доверять своей надежной базе и использовать ее для исследования окружающего мира; способность управлять чувствами и поведением; самооценка и способность детей принимать и ценить себя такими, какие они есть; способность чувствовать себя эффективным и сотрудничать; наличие и принятие чувства принадлежности к семье.

• Способность доверять надежной базе и использовать ее для исследования окружающего мира

Диагностика состояния ребенка в любом возрасте должна обязательно включать указание на его способность доверять доступности других — параметр, который является отправной точкой для применения теории привязанности и осмысления детских мыслей и поступков. Важно понимать, что вынесенные в заглавие аспекты тесно связаны, но не тождественны, поэтому способность ребенка находить в личности родителя убежище, когда он обеспокоен, расстроен или боится опасности, и способность ребенка использовать родителя в качестве надежной базы для исследования окружающего мира следует рассматривать отдельно (см. схему «Круг безопасности» в работе Marvin *et al*, 2002). В ситуации надежной привязанности родители предоставляют ребенку и то, и другое — именно эта уверенность в

постоянной доступности прибежища поддерживает ребенка, пока он играет, учится и исследует окружающий мир.

Тем не менее, первый аспект не всегда предполагает второго: так, наблюдения за тревожными зависимыми детьми с ненадежной привязанностью, пережившими пренебрежение со стороны родных, показывают, что они бегут к родителю, если испытывают стресс, и даже могут большую часть времени льнуть к нему, но при этом не способны исследовать мир вокруг себя, играть и учиться. Таким образом, подобные отношения на самом деле не обеспечивают надежной базы для ребенка, хотя могут описываться как «сильная привязанность», что, в свою очередь, может привести к неверному выводу о том, что этот ребенок «слишком сильно привязан к биологической матери и поэтому не сумеет освоиться в замещающей семье». Подобные диагностические ошибки очень распространены и совершаются даже весьма опытными профессионалами, которым не хватает глубокого понимания теории привязанности. Как мы уже упоминали, термина «сильный» применительно к привязанности вообще стоит избегать, поскольку под ним обычно понимают здоровые отношения, а это может быть далеко не так.

Напротив, неуверенный в себе ребенок с избегающей привязанностью, который целыми днями играет и всё время занят, может демонстрировать уверенность в исследовательской деятельности, но не признавать чувств и не искать у родителей утешения. Такой ребенок не способен использовать взрослого в качестве надежной базы, а его игры зачастую менее разнообразны, чем у детей с надежной привязанностью, которые уверены в постоянной доступности опекуна. Детей с избегающей привязанностью часто ошибочно называют «устойчивыми» или вообще не находят у них сформированной привязанности.

Внутренняя рабочая модель ребенка поможет оценить его способность доверять своей надежной базе. Убеждения и ожидания ребенка о доступности других могут проявляться в постоянной настороженности или навязчивом поведении, однако смена ролей и контролирующие формы поведения, более характерные для дезорганизованных детей, способны затруднить интерпретацию того, что ребенок думает и чувствует. Например, если ребенок выражает презрение и пренебрежение по отношению к родите-

лю, то теория привязанности требует проверить, не вызывает ли у него родитель тревогу или страх.

В ходе диагностики следует принять во внимание то, каким образом ребенок адаптировал свое поведение к прошлому и нынешнему опыту ненадежной привязанности (подробное описание надежных и ненадежных моделей привязанности, форм поведения и стратегий см. в предыдущих главах). В частности, следует определить, какую роль в формировании поведения сыграл *страх*, так как это чувство способствует дезорганизации и может создавать серьезные трудности в построении доверия. Страх сопутствует пренебрежительной родительской заботе и жестокому обращению, но его легко упустить из вида. Крошечные младенцы, малыши и дети старшего возраста, которых надолго оставляют одних в кроватке или запирают в комнате, не только разуверятся в участливости и доступности взрослых (уже само по себе достаточно страшное осознание), но еще и испытывают экзистенциальный страх: «Если меня забыли и бросили, и никто не отвечает на мои просьбы, может быть, меня и не существует?» В таких контекстах часто развивается деструктивное поведение, недержание кала, компульсивная мастурбация и членовредительство.

Вынося суждение о наличии или отсутствии надежной базы и доверия, следует сосредоточиться на *нескольких свидетельствах* того, как ребенок проявил способность исследовать окружающий мир и использовать доверенного взрослого в качестве надежной базы, взятых из *разных источников* — то есть не просто на основе одного наблюдения за семейной трапезой, игрой или контактом. Собранные свидетельства нужно проанализировать и обобщить таким образом, чтобы их могли понять другие специалисты или родители, желающие разобраться в происходящем. Как указывалось выше, лучше всего не ограничиваться простой констатацией «избегающего поведения», а подробно описать его и объяснить, как определенные виды заботы порождают такую стратегию и почему отвергнутые родителями дети, которые отрицают и обесценивают чувства, могут начать травить других детей или вести себя крайне высокомерно. Таким образом, любую форму поведения (например, травлю) следует рассматривать с учетом контекста, характе-

ристик жертв и того, что в этот момент может думать сам ребенок. *Таблицы соответствия форм поведения моделям привязанности действительно могут служить специалистам хорошим подспорьем, но не заменяют теоретических знаний о функционировании каждой из стратегий и навык формулировать их таким образом, чтобы это было понятно и родителям, и другим профильным специалистам.*

Если дети не доверяют никому и вообще не желают принимать родительскую заботу, то при составлении *плана жизнеустройства* потребуется определить, как это поведение может повлиять на предполагаемую схему семейного устройства или конкретную замещающую семью, а также понять, что нужно сделать, чтобы действия родных или будущих родителей пошли ребенку на пользу. В главе 6, посвященной обеспечению доступности, приведена примерная оценка длительности и объема усилий, которые потребуются родителям для того, чтобы завоевать доверие у детей разных возрастов. Необходимость подстройки под ребенка кажется очевидной лишь в случае с младенцами, но не менее важна и в подростковом возрасте, так как позволяет заручиться доверием молодых людей. Подростки обычно отличаются крайне высоким уровнем тревожности, поэтому сильно нуждаются в безопасном убежище: это значит, что их ожидания о доступности опекуна будут столь же высоки — даже если эта доступность заключается в том, чтобы всегда помнить друг о друге и не выключать мобильный телефон, когда ребенок находится вдали от родителей. При переходе к «независимой» жизни подростки часто требуют гораздо большей поддержки, чем могут обеспечить родители, поэтому диагностика состояния молодых людей, выходящих из-под опеки, может сыграть для них столь же важную роль, как и диагностика состояния усыновляемых маленьких детей. Цель такой диагностики неизменна — обеспечить долгосрочную стабильность и надежность отношений во взрослой жизни.

- ***Способность управлять чувствами и поведением***

Комфортное взаимодействие детей с окружающим миром станет возможным только при условии, что они научатся управлять своими чувствами

и поведением или регулировать их. Когда их преодолевают такие чувства, как тревога, стыд или гнев, они становятся неспособны достигать своих целей в играх или учебе, а также в отношениях с семьей и друзьями. Специалисту опеки необходимо помнить, что способность ребенка правильно выражать и управлять всем спектром чувств в отношениях зависит от *взаимной осознанности*. Навык взаимной осознанности помогает опекуну сдерживать и регулировать чувства ребенка в младенчестве, а по мере роста ребенок сам начинает участвовать в регуляции своих эмоций, постепенно осваивая навык осознанно относиться к собственным и чужим мыслям и намерениям. Это, в свою очередь, открывает ему возможность уйти от импульсивных реакций к взвешенным, то есть *остановиться и подумать*, а затем выбрать один из просоциальных вариантов поведения, который будет способствовать достижению его целей.

Таким образом, в ходе диагностики этот параметр можно рассматривать двояко. С одной стороны, полезно собрать информацию о том, как ребенок выражает определенные чувства, а также свидетельства того, что он умеет уверенно управлять ими, подавляет их или демонстрирует их непроизвольным и избыточным образом. Как мы указывали в главе 11, неспособность должным образом управлять своими чувствами может проявляться в *агрессии и противодействующем поведении либо в социальной самоизоляции*. Для целей диагностики будут важны вербальные и невербальные, прямые и косвенные выражения чувств: и приступы истерики, и жалобы на головную боль или боли в животе в стрессовой ситуации (Cairns and Cairns, 2016). С другой стороны, следует также оценить, насколько ребенок может понимать и принимать во внимание чувства других, когда его бушуют сильные чувства. Способен ли он вступать со взрослыми или другими детьми в отношения целенаправленного партнерства, ориентированные на долгосрочное взаимовыгодное сотрудничество и взвешенную оценку намерений другой стороны в контексте собственных целей? Отвечая на этот вопрос, необходимо учитывать как *биологический*, так и *эмоциональный* возраст ребенка.

Важно выявить и осмыслить модели поведения, которые могут указывать на наличие стратегий регуляции стресса или защиты, используемых при

появлении сильных чувств, или на отсутствие подобных стратегий, что приводит к крайне агрессивному поведению, отрицанию и диссоциации. Эта информация облегчит процесс *диагностики, планирования и семейного устройства*: она не только позволит подобрать правильную модель устройства и подходящую семью, которая обеспечит должный уровень ухода и заботы, но и позволит сформировать четкие ожидания у опекунов. Так, дети с нарушенной регуляцией чувств требуют особенно высокого уровня ухода, а также более плотного сопровождения семьи со стороны специалистов опеки. В общем случае план терапии должен учитывать фундаментальную потребность детей *научиться думать* о собственных чувствах и чувствах других людей, а также способствовать выработке более подходящих и конструктивных стратегий для *выражения своих чувств, управления ими и отзывчивого реагирования* на чувства других людей.

- ***Самоуважение и способность детей принимать и ценить себя***

Приемные дети могут испытывать ряд проблем с принятием себя и низкой самооценкой. Пережитый в детстве опыт стрессовых, безразличных, отвергающих или пугающих отношений в биологической семье заставляет детей сомневаться в своей привлекательности и ценности. Когда они попадают в новый дом, эти чувства усугубляются ощущением разлуки и утраты, хотя семейное устройство способно стать поворотным моментом в их жизни, если приемная семья сумеет полностью принять и будет ценить их. Школьные неудачи — как в учебе, так и в социальном взаимодействии, — ребенок переносит особенно трудно, поскольку они влияют на его самооценку. Тревога может усилиться, если ребенок ощущает себя *не таким, как все* из-за своей религии, культуры или этнической принадлежности.

Одно лишь осознание того, что другие дети растут в родных семьях, обостренное стигматизацией со стороны коллектива, может навести приемного или усыновленного ребенка на очень сложные вопросы: «Почему именно я? Что со мной не так?» У некоторых детей могут сформироваться внутренние представления о себе как о недостойном любви или внимания челове-

ке, что приведет к страданиям и отчаянию, которые могут проявиться в виде гнева.

Заниженная самооценка встречается очень часто, однако к выявлению ее первопричины всегда следует подходить индивидуально. Наиболее вероятной отправной точкой является биография ребенка: следует понять, были ли в его жизни хотя бы какие-то возможности почувствовать себя любимым и значимым, подвергался ли он особенно жестоким формам отвержения и не вымещали ли на нем злость родители. Опыт взаимодействия ребенка с братьями и сестрами мог сформировать у него чувство собственной значимости, а мог и поставить его перед тяжелым фактом, что родители любят только его брата или сестру, а его самого — не любят.

Поскольку дети с низкой самооценкой вынуждены защищаться от собственных чувств, наблюдение за поведением или разговор с ребенком вряд ли даст нам полную и точную картину. Улыбчивость, уверенность или хвастовство способны ввести в заблуждение, ведь тревога ребенка может быть сосредоточена на самых разных аспектах личности: кто-то будет беспокоиться из-за своего внешнего вида, кто-то — по поводу успеваемости в школе, кто-то — из-за своей спортивной формы, а кто-то — просто потому, что не понимает, хороший он или плохой. Обычно источник тревоги неочевиден: ребенок может все время говорить о своей внешности, однако на более глубоком уровне его будет тревожить, что он недостаточно красив, чтобы быть частью семьи.

Принятие себя — это не только вопрос самооценки с точки зрения личных качеств или успешности, но и один из этапов процесса *самопознания и восприятия своей идентичности*. В этом более широком контексте общая картина также будет определяться способностью детей принимать и ценить свой пол, этническую принадлежность, сексуальную ориентацию, сообщество, культуру и религию. В сознании детей, которые привыкли к непостоянной и непредсказуемой родительской заботе, может сложиться однозначная связь: быть любимым или нелюбимым, хорошим или плохим человеком станет для них равноценно тому, чтобы быть девушкой, геем, чернокожим или инвалидом. Устройству детей в семье другого этнического происхожде-

ния следует уделять особое внимание и предусмотреть всё для того, чтобы ребенок понимал и ценил как свои собственные, так и семейные особенности. Принятие сильных и слабых сторон означает признание того, что все мы разные, однако чувства *инаковости* (в том числе ощущение того, что усыновленные дети хуже выросших в родной семье) в сознании ребенка могут смешиваться. В ходе диагностики необходимо разобраться, где эти факторы взаимодействуют или усиливают друг друга. Это позволит составить адекватный план ухода, подобрать подходящую семью и снабдить ее ценной информацией, на основе которой можно выстраивать дальнейшую стратегию воспитания.

При диагностике, составлении планов жизнеустройства и сопровождении приемных семей важно опираться на различные источники информации и наблюдения, касающиеся самооценки. Поведение одного и того же ребенка в школе и дома может кардинально различаться: некоторые дети способны легко поддерживать дружеские отношения со сверстниками, однако сталкиваются с враждебностью и отторжением со стороны опекунов, а другие всецело доверяют опекунам, но совсем не могут добиться успеха в школе. Иными словами, сверстники могут показаться ребенку как менее, так и более навязчивыми или трудными во взаимодействии, чем родственники.

Кроме того, некоторые дети будут испытывать проблемы с самооценкой только в некоторых аспектах, например в академической успеваемости или этнической принадлежности. Такие различия будут определяться не только особенностями ребенка, но и средой, в которой он находится, а также тем, что ценится в этой среде. Любая диагностика, конечно, будет опираться на фактическое поведение ребенка в различных условиях, однако не стоит забывать и о том, что в детском *восприятии* является наиболее важным и что, по мнению ребенка, больше всего нравится взрослым и сверстникам. Если в каких-то условиях и аспектах поведения дети кажутся более или менее уверенными, об этом следует сообщить новым опекунам, чтобы они знали, в чем ребенка стоит поощрять и хвалить, а в чем — закладывать фундамент для дальнейшего развития. В сознании ребенка часто сосуществу-

ют самые разные представления о самом себе; помощь родителей позволит объединить их в единую внутреннюю рабочую модель, чтобы он принял себя как целостного человека с сильными и слабыми сторонами, а не видел в себе две разные личности, одна из которых неприемлема и должна быть отвергнута.

План семейного устройства должен гарантировать, что новая семья будет принимать и ценить ребенка таким, какой он есть, в том числе его этническую принадлежность, пол, класс, инвалидность, а также его сильные и слабые стороны — от личных качеств до академических достижений. В то же время новые родители должны давать ребенку возможность получить опыт, повышающий самооценку, и постоянно транслировать ему важные мысли, например «Гордись тем, что ты черный» и «Мы любим тебя за то, что ты никем не притворяешься». Органы опеки вряд ли смогут подобрать для увлекающегося спортом подростка или прилежного отличника семью с точно такими же интересами и ценностями, поэтому родители должны быть открытыми всему новому, а также уметь не просто принимать, но и любить ребенка во всем разнообразии его устремлений, откуда бы он ни черпал свою самооценку.

- ***Способность чувствовать себя эффективным и сотрудничать***

На вопрос «Насколько эффективен этот ребенок?» ответить еще труднее, чем на вопрос о самооценке ребенка. Как мы упоминали в главе, посвященной сотрудничеству в уходе за ребенком, здесь скрыт целый ряд парадоксов. Во-первых, некоторые дети настолько пугаются опекуна и своего собственного бессилия, что способны чувствовать себя комфортно только тогда, когда полностью контролируют ситуацию — и поэтому производят впечатление властных (в отличие от других безвольных детей, которые ведут себя зависимо и пассивно). Второй парадокс заключается в том, что за неприхотливостью и замкнутостью в себе на самом деле может скрываться контролирующий тип поведения, поскольку такие дети сигнализируют своим родителям: «Я не позволю тебе заботиться обо мне». Контролирующее

поведение встречается даже у зависимых и навязчивых детей, которые тем самым говорят: «Я не позволю тебе жить своей жизнью — ты мне нужен».

В-третьих, чем больше у ребенка поводов почувствовать себя эффективнее в конкретной ситуации (то есть, чем больше у него возможностей управлять происходящим), тем больше вероятность того, что он будет сотрудничать и идти на компромисс. Такой ребенок понимает, что цели удастся достичь быстрее всего, если сочетать настойчивость с готовностью пойти на некоторые уступки и сотрудничать с окружающими. Таким образом, каждый из этих парадоксов легко объяснить, а поведение ребенка действительно имеет психологический смысл, что очень важно для диагностики.

Сложная природа взаимосвязи между чувством эффективности и сотрудничеством требует рассматривать их в ходе диагностики как по отдельности, так и вместе: например, вопросы о способности ребенка делать выбор или его уверенности в собственном успехе можно задавать вместе с вопросами о том, в каких случаях он способен идти на компромисс и сотрудничать, а не паниковать из-за потери контроля, упрямыться и говорить «нет».

Доверие и способность понимать мысли и точку зрения другого человека имеет решающее значение для готовности детей к сотрудничеству и компромиссу. Если ребенок привык договариваться, то уверен в том, что его очередь поиграть скоро придет, даже если сейчас он уступит компьютер другому ребенку. Некоторые отношения и окружения поощряют сотрудничество больше, чем другие: дети чувствуют себя более эффективными и больше готовы идти на компромисс, когда не испытывают тревоги и понимают действия окружающих. Такие условия могут складываться в общении с опекунами или их родными детьми, с бабушкой и дедушкой или с друзьями, с баскетбольной командой или с учителями. Все это — ценная информация для диагностики, поскольку способность ребенка проявлять должную настойчивость, но при этом идти на уступки предполагает, что у него есть какие-то из навыков и качеств для успешного построения отношений.

Выявить эту способность очень сложно, но еще сложнее учесть ее в *плане жизнеустройства*. Поиск баланса между свободой и контролем — довольно сложный вопрос для любой семьи, а пережившие жестокое обра-

щение и утрату дети, скорее всего, будут проявлять в приемной семье ту или иную форму контролирующего поведения (см. описание ненадежных паттернов в главах 3, 4 и 5) и вряд ли будут готовы к компромиссам. Ребенку нужно поверить в то, что родители берут на себя ответственность за его благополучие и хотят для него самого лучшего, однако для этого он должен убедиться, что это вообще возможно. Более того, ни у ребенка, ни у родителей нет опыта успешной совместной работы, то есть все они изначально находятся в стрессовом состоянии и подсознательно опасаются выхода ситуации из-под контроля, что может привести к потребности всецело контролировать ребенка, который отказывается сотрудничать. Выйти из этого тупика поможет целый ряд стратегий (см. главу 9), однако важную роль также сыграет диагностический подход к оценке самооэффективности, контроля и сотрудничества: правильно заданные вопросы помогут как родителям, так и самим детям разобраться в своем поведении, став более чуткими, вдумчивыми и конструктивными. Опекуну должны понять, что обучение ребенка требует времени и последовательности в установлении и согласовании границ дозволенного.

• *Наличие и принятие чувства принадлежности к семье*

Чувство принадлежности к семье способствует укреплению у ребенка уверенности в опекунах и их превращению в надежную базу, обеспечивающую удовольствие и удовлетворение от игр и учебы. Для некоторых детей надежной базой изначально может стать чувство *принадлежности ко всей семье сразу*, а не отношения привязанности с отдельными опекунами — это особенно характерно для подростков и для детей, которые в первые дни пребывания в новой семье относились к своим новым «мамам» или «папам» с подозрением. Очень часто успокоить и расслабить ребенка первыми удается бабушкам и дедушкам, друзьям семьи или старшим детям, поэтому они первыми получают доверие ребенка.

Оценка уровня принадлежности к семье важна в самых разных обстоятельствах: когда открывается возможность возвращения ребенка в родную

семью, когда кровные родственники или приемные родители хотят принять ребенка под постоянную опеку, когда отношения с ребенком разладились, а родители или ребенок перестали ощущать сопричастность или когда ребенок достиг совершеннолетия. Это не самый простой в оценке параметр, однако любой ребенок заслуживает такой семьи, к которой он чувствует свою принадлежность, и к этой части диагностики следует отнестись с такой же серьезностью, как и к оценке таких более очевидных вопросов привязанности, как доверие и самооценка.

Определение природы и значимости чувства семейной общности для ребенка требует большой чуткости к его опыту и взглядам, а также к тому, как сама семья обращается и разговаривает с ним и о нем. В ходе диагностики социальному работнику придется понять характерные для семьи слова, метафоры и ритуалы, ведь каждая из них устанавливает собственные границы и самыми разными способами сигнализирует друг другу и внешнему миру: «Мы — одна семья». Отличительной особенностью семьи может быть культура, классовая или этническая принадлежность или просто манера разговора. Если ребенок говорит об опекуне: «Она не моя настоящая мама», то он может констатировать биологический и социально признанный факт, но само по себе это не будет означать отсутствие чувства принадлежности к семье, ведь он может очень любить свою приемную мать. То же самое справедливо и для опекунов: когда приемная мать говорит, что не пытается заменить ребенку его настоящую маму, это не предполагает отсутствие любви или нацеленности на то, чтобы воспитать человека как члена своей семьи. Все семьи разные: где-то принято уделять большое внимание рассылке поздравительных открыток с надписями «Моей маме» или «Моей дочери», а где-то такие вещи не поощряются. Специалистам опеки необходимо признать за родителями и детьми право на собственное мнение в этих аспектах, а также принять внутреннюю культуру и опыт разных семей, чтобы ненароком не сделать неправильных выводов.

Чтобы понять, какая степень близости с родной семьей будет достаточна для ребенка, нужно разобраться в том, как устроены роли, отношения и семейные коммуникации. Как мы увидим в главе 14, посвященной общению

с родной семьей, такие контакты будут оказывать влияние на все описанные аспекты родительской заботы, то есть не только на чувство происхождения и идентичности, но и на самооценку. Специалистам опеки и профильным экспертам следует с осторожностью подходить к собственным представлениям о семейном укладе: стороннему наблюдателю может быть трудно представить, что ребенок может чувствовать себя полноценным членом приемной семьи и при этом еженедельно встречаться с биологическим отцом (конечно, только в том случае, если отец не просто полностью согласен с помещением ребенка под опеку, но активно поддерживает его и находится в тесном контакте с опекунами). Столь же маловероятной кажется ситуация, когда девочке-подростку достаточно трех кратких встреч с кровными родителями в год, чтобы чувствовать сопричастность к своей биологической семье. Тем не менее, оба этих случая совершенно реальны и взяты из нашей практики (Beek and Schofield, 2004a). Они демонстрируют, что вопрос о должной частоте и интенсивности контактов ребенка с кровными родственниками должен решаться индивидуально.

Если у ребенка удастся сформировать комфортное и цельное представление о принадлежности к одной или сразу нескольким семьям, это будет способствовать его гармоничному развитию.

Способ достижения этой цели будет зависеть от понимания потребностей ребенка, поддержки со стороны семей и наличия формальных и неформальных вспомогательных механизмов. При разработке плана жизнеустройства, как и при проведении диагностики, важно уточнить принципы, на которых зиждется ощущение принадлежности к семье, и понять, как стремление к надежной привязанности в сознании ребенка сосуществует с ощущением постоянства или непостоянства текущей формы семейного устройства. Эти аспекты доставляют трудности не только детям, но и родителям, и специалистам опеки. При выстраивании коммуникации с кровной семьей важно проявлять гибкость: многие дети будут нуждаться в частых встречах с бывшими опекунами в первые дни после усыновления или переезда в другую семью, однако со временем эта потребность может исчезнуть, а встречи могут стать менее регулярными или замениться телефон-

ным разговором. Контакт с некоторыми братьями и сестрами на разных этапах также может оказаться или менее важным и частым. В главе 14 мы неоднократно будем подчеркивать, что схему общения с кровной семьей сложно подчинить каким-то универсальным правилам, однако любой план подобных контактов должен исходить из того, что все дети должны чувствовать себя полноценными членами семьи, в которой они растут и из которой они перейдут во взрослую жизнь. Обретя самостоятельность, дети смогут и дальше поддерживать (или установить) контакт с биологическими семьями, что также следует учесть в их воспитании.

Определение сильных и слабых сторон детей в разных возрастных группах

В этом разделе мы приведем общий список вопросов, которые позволят провести комплексную диагностику состояния ребенка в каждой из возрастных групп. При составлении этого списка мы опирались на литературу о развитии ребенка и привязанности, на аналогичные списки из других научных работ (Fahlberg, 1994; Cairns and Cairns, 2016), а также на опыт практической работы некоторых специалистов (в том числе на записи Рэйчел Агню, руководителя группы по усыновлению в округе Норфолк, Англия).

Включенные в этот список вопросы должны обрабатываться последовательно, «нарастающим итогом»: следует начать с вопросов для возрастной группы 0–6 месяцев и затем продвигаться вниз по списку до возраста диагностируемого ребенка. На первый взгляд такой подход может показаться странным (например, ответ на вопрос о том, умеет ли подросток различать запахи и вкусы, представляется самоочевидным), однако он действительно позволяет понять прогресс ребенка в сравнении с уровнем развития, соответствующим его биологическому возрасту — быть может, что этот навык так и остался неосвоенным с самых первых лет жизни.

Выявив пробелы в развитии, следует обратиться к главам, посвященным паттернам привязанности (например, чтобы понять, почему ребенок может не проявлять свои чувства в определенном возрасте), а также к главам о воспитании детей (например, чтобы определить наилучший способ устранения обнаруженных проблем). Помните, что устранение конкретной проблемы (например, отсутствия у младенца интереса к окружающему миру или неспособности старшего ребенка управлять своим гневом) требует комплексного внимания к *общему уровню родительской заботы во всех ее проявлениях*. Постоянная доступность и чуткая забота помогут в обоих приведенных случаях, как помогут и действия, направленные на повышение самооценки ребенка и развитие сотрудничества. Даже чувство принадлежности к семье будет играть определенную роль, поскольку дети становятся

менее тревожными, ощущая себя полноправными членами семьи, начинают получать удовольствие от исследования окружающего мира и учатся лучше управлять своим поведением.

Подробный анализ состояния конкретного ребенка в контексте его возраста и стадии развития поможет сосредоточить внимание на выборе оптимальной стратегии воспитания и заботы из числа описанных в главах 6–10. Следует также учесть, что рамки возрастных диапазонов достаточно широки, поэтому между детьми младшего и старшего возраста будут естественным образом наблюдаться определенные различия.

От 0 до 6 месяцев

- Реагирует ли ребенок должным образом на свет, звук, запах, прикосновение, вкус (т.е. проявляет интерес и демонстрирует реакцию, а не паникует и не впадает в ступор)?

- Проявляет ли ребенок интерес к окружающему миру? Получает ли он удовольствие от взаимодействия с ним?

- Отражается ли на лице ребенка весь спектр эмоций? Ребенок умеет хмуриться, улыбаться, смеяться, злиться и плакать?

- Сигнализирует ли ребенок о своих потребностях? Как он это делает? Как он выражает потребность в близости? Как он выражает потребность в пище? Как он выражает потребность в игре?

- Использует ли ребенок различные формы поведения привязанности, чтобы привлечь внимание опекуна?

- Принимает ли ребенок нежность и ласку? Можно ли успокоить ребенка, если он расстроен или возбужден?

- Начинает ли ребенок использовать опекуна как надежную базу для исследования?

- Демонстрирует ли ребенок предпочтение к определенным голосам и лицам или объятиям этих людей? Если да, то к кому? (Например: к основному опекуну и/или старшей сестре).

- Производит ли ребенок какие-то звуки?

- Способен ли ребенок взаимодействовать со взрослыми голосом, отвечая на их звуковые стимулы и мимику?
- Способен ли ребенок делать выбор и отстаивать свои потребности?
- Ребенок физически здоров? Его активность соответствует возрасту?
- Комфортно ли ребенку в своем теле: умеет ли он чередовать расслабление и активность?
- Ребенок спит регулярно и крепко?
- Способен ли ребенок дожидаться удовлетворения своих требований (например, услышав голос опекуна)?
- Сотрудничает ли ребенок с родителем при смене подгузников, кормлении, засыпании хотя бы в какой-то мере?
- Что делает ребенок в стрессовом состоянии?
- Как устроено представление ребенка о себе, других людях и отношениях с ними? (Формулируйте ответ, начиная с местоимения «я»: «Я — такая/такой, другие люди — ... такие» и т.д.)

Отвечая на эти вопросы, попытайтесь понять, почему это происходит так (почему этот ребенок не реагирует на свет или звук?), и определите, как можно использовать сильные стороны ребенка и устранить пробелы в его развитии. В этой возрастной группе основное внимание родителей должно быть сосредоточено на пробуждении или повторном пробуждении стремления/способности ребенка к построению привязанности и исследованию окружающего мира. Лучшим средством для этого является установление привычного ритма дня, в котором душевное равновесие ребенка может быть нарушено рутинными действиями (кормление, смена подгузников) или неожиданными событиями (лай собаки, звук фейерверков), но в итоге будет восстановлено. *Телесные* ощущения и чувство комфорта действительно позволяют установить контакт с младенцем и успокоить его, однако задавая эти вопросы, мы также стимулируем *взаимную осознанность* опекунов и их настроенность на малыша, чтобы он чувствовал себя услышанным и поверил в наличие надежной базы.

От 6 до 18 месяцев

- Выражает ли ребенок явное предпочтение одной или нескольким фигурам привязанности?
- Нацеливает ли ребенок свое выражение привязанности на этих людей?
- Может ли ребенок использовать хотя бы один из объектов своей привязанности в качестве надежной базы для исследования окружающего мира?
- Способен ли ребенок к самостоятельной и конструктивной игре?
- Протестует ли ребенок при разлуке с фигурами привязанности?
- Если да, то как?
- Зависит ли форма выражения протеста от конкретной фигуры привязанности?
- Возвращается ли ребенок к игре после воссоединения?
- Когда незнакомец приближается к ребенку или берет его на руки, ребенок выражает неприятие, опасение или страх?
- Демонстрирует ли ребенок весь спектр чувств — как положительных, так и отрицательных?
- Функционирует ли цикл возбуждения-релаксации, т.е. выражает ли ребенок свои потребности? Способен ли опекун восстановить душевное равновесие ребенка?
- Превращаются ли звуки, производимые ребенком, в подобие речи или разговора? (Например: первые слова, тон, интонация)
- Комфортно ли ребенку в своем теле: умеет ли он чередовать расслабление и активность? Насколько регулярно время приема пищи и сна?
- Что делает ребенок в стрессовом состоянии?
- Как выглядят представления ребенка о себе, других людях и отношениях с ними?

Определенная избирательность в привязанности должна проявляться уже в самом начале этого периода. Приведенные в предыдущих главах описания различных паттернов позволяют определить, насколько надежна и орга-

низованна устанавливающаяся привязанность. Следует также учитывать, что в этом возрасте ребенок делает первые шаги к самоофективности и самостоятельности, о чем будет свидетельствовать его активность в играх и исследовании окружающего мира, а также начальные попытки вербальной и невербальной коммуникации.

От 18 месяцев до 3 лет

- Способен ли ребенок спокойно перенести кратковременное отсутствие опекуна?
- Утешает ли ребенка взаимодействие с людьми (с определенными фигурами привязанности?), с вещами (игрушками, предметами) или и то, и другое?
- Начинает ли ребенок проявлять эмпатию? (ближе к концу этого возрастного диапазона)
- Способен ли ребенок спокойно выражать свои чувства? Умеет ли он справляться с ними?
- Использует ли ребенок свою способность к передвижению, чтобы исследовать окружающий мир, играть, приближаться к определенным людям и предметам, избегать и контролировать их?
- Развита ли у ребенка фантазия и образное мышление?
- Способен ли ребенок использовать речь, чтобы открыто и четко сообщать о своих потребностях, чувствах, идеях и целях? Делает ли он это? Умеет ли он задавать вопросы, слушать ответы и учиться? Умеет ли он манипулировать?
- Использует ли ребенок свое воображение в ходе игр? Может ли он играть в несколько игр одновременно?
- Бывало ли такое, что ребенок притворялся, что испытывает какие-то ощущения?
- Как ребенок справляется с возросшей самостоятельностью? Его напористость уместна или чрезмерна? Случаются ли у него истерики?
- Комфортно ли ребенку в его теле? Способен ли он получать удовольствие

ствие от сна, еды и туалетных процедур, соответствующих его возрасту? Справляется ли он со всеми этими действиями?

- Что делает ребенок в стрессовом/беспокойном состоянии? (Например: обращается за помощью к опекуну; замыкается в себе; начинает вести себя навязчиво, выдвигает требования и сопротивляется ласке; начинает контролировать других).

- Как выглядят представления ребенка о себе, других людях и отношениях с ними?

В этом возрасте особую значимость приобретают вопросы самостоятельности и зависимости. Дети начинают ходить и говорить, а также учатся справляться с разлукой и временным отсутствием фигур привязанности. Определяющую роль будет играть семейная и культурная среда: если для одних людей дети в этом возрасте — все еще младенцы, то другие будут ожидать от них гораздо большей самостоятельности. Развитие воображения и языка позволяет совершить серьезный рывок вперед и перейти на новый уровень сложности игр и отношений. Попадая в замещающую семью, дети этого возраста не только должны будут найти в приемных родителях надежную базу, но и захотят проявлять инициативу. Если родители просто сидят и участвуют в игре ребенка по его правилам, то это формирует у ребенка ощущение собственной компетентности, а также дает ему мощный сигнал о доступности и заинтересованности родителей. Чуткое следование инициативе ребенка — хорошая стратегия и в более старшем возрасте, однако на этом этапе развития родителям особенно важно следовать за ним в игре, пока он уверен в себе, и предлагать поддержку и успокоение, если его вдруг охватывает тревога.

От 3 до 4 лет

- Способен ли ребенок посмотреть на происходящее глазами других? Понимает ли он, что у других могут быть другие чувства и цели? Способен ли ребенок вступать в отношения целенаправленного партнерства?

- Может ли ребенок описывать простые чувства?
- Способен ли ребенок сотрудничать?
- Способен ли ребенок хранить секреты? Может ли он сказать неправду, но принять ситуацию, если его разоблачили?
- Насколько успешно ребенок налаживает отношения со сверстниками? Проявляет ли он уравновешенность, просоциальный подход и склонность к сотрудничеству? Он умеет заводить друзей и поддерживать дружбу?
- Способен ли ребенок мириться с тем, что не всегда выигрывает?
- Любит ли ребенок «командовать» дома, в школе или в общении с друзьями?
- Что делает ребенок в стрессовом/беспокойном состоянии? (Например: обращается за помощью к опекуну; замыкается в себе; плачет, начинает вести себя навязчиво, выдвигает требования, но сопротивляется ласке; начинает контролировать других).
- Как выглядят представления ребенка о себе, других людях и отношениях с ними?

Если ключевыми задачами младенческого периода является обеспечение доступности и создание надежной базы, то в этом возрасте на первый план выходит формирование взаимной осознанности. Способность ребенка обдумывать чувства других, сопереживать им и понимать чужую точку зрения зависит от того, сумел ли он в раннем детстве ощутить чуткую родительскую заботу, и будет определять его дальнейшие отношения со сверстниками.

Все дети с ненадежной привязанностью в той или иной степени будут испытывать затруднения в понимании мыслей и чувств других, однако у дезорганизованных детей отсутствие социального или эмоционального интеллекта будет усугубляться глубоко укорененными страхами, что приведет к формированию контролирующих поведенческих стратегий. В ходе диагностики необходимо описать, как дети защищаются от болезненных чувств или прорабатывают их, так как эти формы поведения могут впоследствии вылиться в агрессию или замкнутость. Внимание родителей в этом возрасте

должно быть сосредоточено на том, чтобы поощрять рефлексивное и размышление о чувствах других людей, а также помогать детям управлять своими чувствами и поведением.

От 5 до 6 лет

- Как ребенок использует новые возможности или справляется с проблемами в детском саду/школе? Добивается ли он успехов в учебе? Успешен ли он в социальных отношениях? Признает ли он авторитет учителей?

- Проявляет ли ребенок желание соблюдать правила и соответствовать ожиданиям? Понимает ли он эти правила и ожидания? Испытывает ли он стыд, вину, желание возместить ущерб?

- Как ребенок реагирует на упреки или осуждение?

- Может ли ребенок искренне извиниться?

- Какова самооценка ребенка? Ребенок уверен в том, что он «хороший», или постоянно ищет заверений в этом?

- Насколько эффективным чувствует себя ребенок?

- Заботится ли он о вещах? Проявляет ли он деструктивное поведение?

- Умеет ли ребенок надлежащим образом обращаться за помощью (иногда, но не чрезмерно)?

- Как ребенок реагирует на похвалу? Как он делает это дома? А в школе?

- Уважает ли ребенок личные границы в общении с членами семьи, друзьями и незнакомцами?

- Как выглядят представления ребенка о себе, других людях и отношениях с ними?

Диагностика детей в этом переходном периоде, когда дети впервые попадают в школу, дает обширный материал, позволяющий выявить вероятную природу ранних детских переживаний, а также спрогнозировать возможный ход развития ребенка на всем протяжении среднего детства в зависимости от качества родительской заботы. Образ мышления и поведение ре-

бенка, сформированные под воздействием отношений с родителями, начинают проявляться в отношениях с авторитетными фигурами и сверстниками. При этом ребенок может оказаться не готовым к обучению, испытывать трудности с концентрацией внимания и самостоятельной регуляцией стресса, связанного с отношениями, успехами и неудачами в учебе и общении. Если родители не уделяли должного внимания ребенку, то ему будет очень трудно влиться в школьную среду, ведь отсутствие уверенности в себе и других людях усложняет взаимодействие с большой группой детей и взрослых. Терапевтическая помощь опекуна должна быть нацелена на то, чтобы помочь ребенку справиться с этой сложной комбинацией стрессов дома и в школе не только за счет прямой поддержки, но и за счет отстаивания его интересов (например, в беседе с учителями или классным руководителем). Учитывающая особенности развития диагностика позволит понять, какая именно помощь может потребоваться ребенку, чтобы успешно пройти этот этап и наслаждаться, а не тяготиться новой школьной жизнью.

От 7 до 11 лет

- Нравится ли ребенку что-то в себе? Гордится ли он этим?
- Понимает ли ребенок установленные в семье правила? Принимает ли он их? А в школе? Есть ли у него стратегии управления своим поведением?
- Испытывает ли ребенок удовольствие от какой-либо деятельности, в том числе групповой активности или хобби?
- Насколько сбалансированно отношение ребенка к друзьям? Умеет ли он ценить дружбу, но при этом оставаться верным себе?
- Как ребенок справляется с ситуациями учебной и социальной конкуренции?
- Как выглядят представления ребенка о себе, других людях и отношениях с ними?

В этом возрастном периоде ребенку нужно научиться управлять собой в контексте обучения и следования социальным правилам. Для родителей

это значит, что центральную роль начинает играть чувство принятия, формирование самооценки и развитие сотрудничества. При этом не стоит забывать и о доступности надежной базы, к которой ребенок может обратиться, если перестанет справляться с отношениями на детской площадке или в классе. Диагностика состояния детей в этом возрасте потребует понимания того, какие трудности для конкретного ребенка представляет взаимодействие с окружающими, а также того, какое значение для него играет внутренний мир и взаимодействие с ним. Ребенок иной этнической принадлежности или ребенок с физическими или умственными ограничениями может столкнуться с давлением со стороны взрослых и сверстников, которое способно вызвать озлобленность или замкнутость даже при наличии самой надежной привязанности. Важно осознавать, что наиболее распространенная защитная реакция на стресс — безразличие и игнорирование собственных чувств — часто будет приводить к еще большему давлению внутри семьи и вне ее. Задача родителей снова будет заключаться в том, чтобы обеспечить ребенку чуткую заботу, быть всегда рядом с ним и оберегать его за пределами родного дома, чтобы внешнее давление не помешало ребенку обрести уверенность, почувствовать себя компетентным и счастливым.

От 11 до 15 лет

- Насколько гибко мышление ребенка?
- Насколько хорошо ребенок справляется с трудными переживаниями?
- Как ребенок относится к изменениям своего тела и справляется с ними?
- Как ребенок относится к меняющимся учебным требованиям?
- Как ребенок работает с изменяющимися ожиданиями сверстников?
- Каков общий уровень его самооценки?
- Способен ли ребенок сотрудничать с родителями и другими авторитетными фигурами?
- Насколько ребенок может и любит учиться и/или участвовать во внешних активностях?

- Способен ли ребенок настаивать на своей точке зрения или более склонен следовать за другими и соглашаться с тем, что другие люди хотят от него?

На протяжении всей книги мы рассматривали подростков как единую группу, однако для целей диагностики полезно по крайней мере отделить ранний и средний подростковый возраст от позднего. Многие исследователи и родители замечают, что этап развития от 11 до 15 лет во многих отношениях столь же важен, как и развитие в первые годы жизни, так как именно в этом возрасте подростков часто переполняют сильные чувства, вызывая вспышки гнева, похожие на истерики у малышей. В ходе диагностики необходимо сосредоточиться на том, насколько надежна привязанность ребенка и его психологическая устойчивость: способен ли он совершить этот важный шаг вперед к взрослой жизни без потери самооценки (что особенно часто происходит в возрасте 12-13 лет) и без отхода к негативным моделям поведения, которые способны пустить под откос всю его дальнейшую жизнь (например, из-за отчисления от школы, криминального поведения или отцовства/материнства в раннем подростковом возрасте). Дети в этой возрастной группе могут все еще нуждаться в поддержке постоянной приемной семьи, поэтому в ходе диагностики необходимо очень внимательно изучить отношения и потребности ребенка. Даже если подросток раньше не задерживался в замещающих семьях надолго, не следует сбрасывать со счетов вероятность того, что устройство в новую семью окажется успешным и приведет к формированию надежных отношений привязанности, причем наличие устойчивого контакта с кровной семьей — не помеха таким отношениям.

От 16 до 18 лет

- Есть ли у молодого человека хотя бы одна семья, которая поддерживает его и к которой он чувствует принадлежность?
- Есть ли у молодого человека надежная база в лице взрослого, с которым у него сформировались отношения привязанности?

- Поддерживает ли молодой человек близкие доверительные отношения со сверстниками и друзьями? Есть ли у него вообще дружеские отношения?
- Занимается ли молодой человек целенаправленной деятельностью, которая может способствовать развитию его идентичности и самоуважения, например в школе или на работе?
- Чувствует ли он себя достаточно компетентным, чтобы отстаивать свою точку зрения и пробовать новое?
- Способен ли он думать о себе и других, управлять чувствами и поведением?
- Смотрит ли он в будущее с надеждой?

В этой книге мы уделяем большое внимание потребности ребенка в надежной базе, на которую он сможет опереться и во взрослой жизни. В этой возрастной группе «надежной базой» становятся фигуры привязанности, которые всегда доступны, обеспечивают эмоциональную поддержку и формируют чувство принадлежности к семье. Переход к взрослой жизни требует целого ряда личных навыков и ресурсов, а также внешней помощи и сопровождения со стороны родных, друзей и, при необходимости, органов опеки и попечительства. В ходе диагностики и планирования дальнейших мероприятий следует говорить не о независимости, а о *взаимозависимости*, чтобы не внушать детям, что они должны и могут быть «независимыми» уже в 16–17 лет: дело в том, что приемные дети могут оставаться достаточно беспомощными даже после совершеннолетия и испытывать серьезные трудности в поиске своего места в трудовой или учебной жизни. Если школе не удастся выстроить определенный вспомогательный каркас, то молодые люди могут избрать неверный путь, а избыток свободного времени повысит для них риски и уровень стресса. Стресс также будут испытывать и в семье — и это при том, что опекуны и родители обычно исходят из того, что переход ребенка к взрослой жизни принесет спокойствие и стабильность. Подобные проблемы требуют особого внимания специалистов опеки, сопровождающих приемные семьи, однако усыновленные подростки и их семьи могут нуждаться в такой же поддержке.

Резюмируя эти рассуждения, необходимо подчеркнуть, что *каждый из перечисленных диагностических вопросов во всех возрастных группах* потребует выяснения дополнительных подробностей, которые повлияют на выработку плана конкретных действий: если молодой человек полагается на своих родителей как на надежную базу, как сохранить эту связь во взрослой жизни? Если ребенок недостаточно доверяет опекуну и не рассматривает его в качестве надежной базы, как с этим можно справиться, сосредоточив внимание на доступности опекуна? Если у ребенка нет семьи, которая бы поддерживала его и к которой он мог бы ощутить свою принадлежность, можно ли как-то восполнить этот недостаток (например, найти семью, которая сможет навещать и поддерживать 17-летнего ребенка в интернате)? Если ребенок или молодой человек очень тревожный и не готов пробовать новое, как заинтересовать его какой-то новой активностью? Если это не удастся сделать членам семьи, то, может быть, это получится у друга или наставника?

Главы 5–10 о воспитании детей, конечно, не дают исчерпывающих ответов на эти вопросы, но предоставляют пищу для размышления и некоторые идеи. Самое главное — понимать, что если ребенок не достигает целей развития, то нужно всеми силами пытаться изменить эту ситуацию, вне зависимости от его возраста, ведь мы всегда в силах поддержать ребенка и вселить в него надежду.

Планирование семейного устройства и подбор семьи

Приоритетами семейного устройства должны являться безопасность, стабильность и постоянство. Вопросы подбора семьи приходится решать на всех этапах развития: в какую семью определить ребенка в экстренном случае? Какая приемная семья сумеет лучше всего поддержать этого ребенка, чтобы он вернулся домой или нашел себе усыновителей? Какая приемная или усыновляющая семья сможет обеспечить ребенку постоянную родительскую заботу и внимание? Чтобы подобрать семью, которая способна удовлетворить все текущие и будущие потребности ребенка, необходимо максимально точно определить его желания и стремления, сильные и слабые стороны, идентифицировать желания, потребности и возможности новой семьи, а также убедиться в наличии достаточных ресурсов для сопровождения новых родителей. При подборе семьи специалисты опеки часто исходят из своего представления о значимости детских потребностей, а также важности определенных характеристик семьи и навыков воспитания. Теория привязанности способна помочь профильным специалистам в поиске идеального сочетания ребенка и приемной семьи.

Необходимо иметь в виду несколько моментов. Во-первых, как уже подчеркивалось выше, любое решение о семейном устройстве и подборе семьи должно учитывать весь спектр медицинских, образовательных, личностных и других потребностей ребенка наряду с потребностями, связанными с привязанностью. Диагностика привязанности является лишь одним из многих определяющих факторов; ее результаты должны учитываться в комплексе с другими параметрами оценки, и не должны рассматриваться изолированно.

Во-вторых, результаты диагностики проблем привязанности у ребенка полезно сопоставить с результатами диагностики моделей воспитания, которые используют приемные родители (см. главу 13). Паттерны поведения приемной семьи могут совпадать с паттернами ребенка или быть диаметрально противоположными: если и опекуны, и ребенок предпочитают не демонстрировать своих эмоций и спокойно читать свои книжки, сидя друг

рядом с другом, то они прекрасно поладят, однако даже серьезная разница в моделях поведения может не являться препятствием. Так, более энергичные опекуны могут быть заинтригованы и обрадованы сдержанностью ребенка, а более сдержанные опекуны могут раскрываться в общении с более экспрессивными детьми и соответственно менять свою стратегию воспитания. Возможно и другое развитие событий: если опекун и ребенок ожидают отвержения и замыкаются в себе, если подозревают, что другая сторона их не любит, то это может привести к их постепенному удалению друг от друга (Beek and Schofield, 2004a; см. также Steele *et al*, 2003).

В-третьих, ни один план семейного устройства не гарантирует успеха, даже если он подкреплен хорошими результатами диагностики — как не бывает и идеального совпадения приемных детей и родителей. Подбор семьи для ребенка всегда подразумевает, что какие-то пожелания, ресурсы или потребности детей и усыновителей или опекунов совпадают, какие-то — совпадают лишь частично, а иногда семья хорошо подходит, но определенные особенности мешают назвать этот вариант устройства идеальным (например, необходимость сменить школу или географическая удаленность от братьев и сестер). Решения, принимаемые при планировании семейного устройства и подборе семьи, должны максимально исходить из практического опыта и теоретической базы специалиста опеки, однако в случае проблемных детей успешность их устройства будет также определяться интенсивностью ежедневной социальной работы и сопровождения семьи со стороны всех ресурсных центров.

Британские органы опеки и попечительства сегодня применяют разнообразные способы подбора усыновляющих и приемных семей, причем подробная оценка эффективности каждого из них пока не проводилась (Hadley Briefing Paper, 2002). Принимая окончательное решение, все комиссии по усыновлению следуют предписанным процедурам, однако подход к самой процедуре подбора разнится. Некоторые органы опеки исходят из экспертных заключений, а некоторые скорее ориентируются на потенциальных родителей (например, проводят т.н. «дни информации о ребенке», то есть встречи потенциальных усыновителей конкретного ребенка с профильными

специалистами и социальными работниками), причем подходы к тому, кого и на каком основании «выбирает», могут быть очень разными (Cousins, 2004). Окончательное решение, вне зависимости от процедуры, должно быть подкреплено результатами всесторонней и в то же время чуткой диагностики состояния детей и приемных родителей, о которой мы так много говорим в этой главе.

При планировании семейного устройства и подборе семьи перед специалистами опеки неизбежно встают самые разные дилеммы. Чтобы проиллюстрировать возможную роль теории привязанности в этих рассуждениях, рассмотрим здесь два наиболее сложных вопроса.

1) Стоит ли передавать ребенка из стабильной, но временной приемной семьи, которая готова оформить более длительную опеку, в новую приемную или усыновляющую семью?

Это один из самых острых вопросов при планировании семейного устройства. Принимая решение об изъятии и дальнейшем семейном устройстве ребенка, специалисты опеки часто беспокоятся, что он будет страдать от разлуки и утраты, не сможет сформировать привязанность к новым опекунам после переезда в другой дом, а в случае усыновления — что его новый правовой статус ограничит пространство для маневра. Многие дети очень болезненно переживают разлуку и утрату фигур привязанности, что делает цену ошибки еще выше. Именно это обстоятельство и стало отправной точкой для разработки теории привязанности Боулби.

С другой стороны, реальность любой службы опеки и попечительства такова, что перевод из одной семьи в другую часто неизбежен: даже если устройство под опеку было как-то спланировано (а уж тем более если ребенок попал под опеку из-за угрозы жизни и здоровью), то его чаще всего определяют во временную замещающую семью, которая не способна или не готова воспитывать его всю его жизнь. Роль временных замещающих семей трудно переоценить, так как они дают детям облегчение и помогают устранить основные проблемы развития, подготавливая их к дальней-

шему усыновлению или передаче в приемные семьи, однако такая схема в любом случае предполагает переезд. Таким образом, специалистам опеки следует тщательно планировать все *абсолютно необходимые* перемещения ребенка и избегать ненужных перемен, при этом способствуя развитию у ребенка *навыков самостоятельно справляться с разлукой и чувством утраты* (о сопровождении детей в новой семье см. в разделе ниже). Какой же переезд стоит считать абсолютно необходимым? Ответ на этот вопрос может дать только решение по семейному устройству, которое с *наибольшей вероятностью* обеспечит ребенку постоянную родительскую заботу, удовлетворит все его потребности и позволит избежать дальнейших переездов. Таким решением может быть как дальнейшее сопровождение ребенка и семьи в текущей конфигурации, так и помещение в новую семью.

Тема привязанности при планировании семейного устройства очень часто описывается в контрпродуктивных терминах. Во-первых, как мы уже упоминали в главе 3, привязанность нельзя просто *«перенести»* из одной семьи в другую. Новые родители не получают надежную привязанность «в подарок» вместе с ребенком, а могут только завоевать ее чуткостью своей заботы — при условии, что сам ребенок будет готов ее принять. Конечно, прежние опекуны могут облегчить (или затруднить) процесс переезда, соответствующим образом подготовив ребенка, однако наличие существующей надежной привязанности никак не гарантирует успешность или простоту устройства ребенка в новую семью, потому что он всё равно будет скорбеть о разлуке с близкими, даже если способен обдумывать происходящее и доверять незнакомым людям. Новым родителям может быть очень трудно принять такое поведение. Во-вторых, следует с осторожностью подходить к термину *«повторное формирование привязанности»*, так как он подразумевает, что ребенок вначале должен *потерять привязанность* к прежней семье *или отказаться от нее*, прежде чем начать устанавливать новые отношения привязанности. В реальности всё не так: ребенок действительно лишается заботы и присутствия предыдущего опекуна, однако старые привязанности не исчезают одномоментно, хотя со временем могут терять свою

значимость и дополняться новыми отношениями, когда ребенок освоится в новой семье и примет новых опекунов в качестве основных фигур привязанности.

Принимая решение о сохранении существующей схемы или устройстве ребенка в постоянную семью, важно досконально оценить качество опыта ребенка, его взаимоотношений и психосоциального функционирования в текущей семье. Стабильность семьи и успешность ребенка в ней по праву является важным доводом, однако стабильность сама по себе не способствует развитию. Оценивая потенциальные преимущества и риски переезда, необходимо рассмотреть все варианты, способные повысить качество родительской заботы, а также потенциальный уровень будущего развития и благополучия ребенка.

Если дети преуспевают во всех областях развития, сформировали избирательную привязанность к опекунам, используют их как надежную базу для исследования, демонстрируют способность к регуляции аффектов, имеют высокую самооценку и самоэффективность, а также ощущают себя частью семьи, то текущая схема устройства, вероятно, соответствует потребностям ребенка в привязанности и других аспектах. Чаще всего дети испытывают трудности в некоторых из указанных областей, однако главное, чтобы ребенок хотя бы до некоторой степени видел в опекуне свою надежную базу, а опекун обеспечивал такой уход и воспитание, которые отражают пять аспектов родительской заботы. Если семья отвечает текущим потребностям ребенка в развитии, выражает желание воспитывать его на постоянной основе и признана подходящей для этого, то устройство ребенка в другую семью почти наверняка создаст ненужный риск для его развития. Иногда это неизбежно подразумевает, что ребенок останется в приемной семье, а не будет передан на усыновление, и это требует соответствующего сопровождения опекунов. Органы опеки и попечительства по-разному подходят к долгосрочному устройству детей в приемные семьи, однако распределение родительских ролей и вопросы контактов с биологической семьей в таких конфигурациях в любом случае требуют особого внимания (см. главу 14).

При диагностике уровня развития ребенка и качества родительской заботы важно понимать, что иногда дети не добиваются ожидаемого прогресса в достаточно стабильных семьях даже при должной чуткости родителей. Чаще всего это происходит, если дети ранее пережили жестокое обращение и разлуку с близкими или если ребенка расстроили какие-то события в родной или приемной семье (например, рождение ребенка, появление приемного брата или сестры или тяжелая утрата). Иногда бывает непросто понять, вызвана ли очевидная нехватка теплоты в отношениях между родителями и детьми качествами приемного родителя и/или является следствием стресса, порождаемого самим ребенком, поэтому специалистам опеки в таком случае необходимо в первую очередь поддержать опекунов и оказать им необходимую помощь.

Если же ребенок не прогрессирует в развитии, а качество ухода и воспитания остается невысоким даже несмотря на оказываемую родителям поддержку, то устройство в другую семью может оказаться оправданным. Подобное решение всегда сопряжено с определенной (и вполне уместной) тревогой, однако не стоит поддаваться распространённому заблуждению, объясняя сложное поведение ребенка и его неспособность развиваться исключительно трудностями самого ребенка или его историей. Такое убеждение слишком часто искажает результаты диагностики, заставляет игнорировать неудовлетворительные условия в семье и не позволяет принять необходимое решение о переезде. История ребенка действительно будет значимым фактором, однако следует всегда держать в уме вероятность того, что опекуны не реагируют на его потребности достаточно чутко или вообще провоцируют трудное поведение. Подкрепленное результатами диагностики желание любой ценой избежать устройства в новую семью и сохранить стабильность в сочетании с некорректным применением теории привязанности может привести к тому, что дети продолжают жить в семьях, которые не удовлетворяют их потребностям и даже могут способствовать развитию психопатологий. Это самые сложные случаи, но их всегда нужно рассматривать с ориентацией на ребенка.

Неправильное использование теории привязанности может порождать и проблемы другого рода: социальные работники, психологи, психиатры, судебные эксперты и другие профильные специалисты иногда застревают на идее, что отношения привязанности (даже ненадежные) настолько важны, а их потеря настолько травматична, что дети никогда не сумеют сформировать новые отношения привязанности. Сформировавшиеся еще в детстве или давние отношения между опекуном и ребенком (как надежные, так и ненадежные) действительно имеют большое значение, и ребенку нелегко справиться с их потерей — этому и посвящена большая часть нашей книги. Тем не менее, иногда изъятие детей из неблагополучных, пренебрежительных или пугающих биологических, приемных или усыновляющих семей может оказаться единственно верным решением. Вся система семейного устройства построена на том, что ребенок способен установить новые отношения привязанности в любом возрасте, поэтому значительно лучше дать ребенку возможность справиться с утратой близких и разлукой, чем оставить его в семье, которая не удовлетворяет его потребностям или причиняет вред. Именно этот принцип нужно поставить во главу угла, когда решается вопрос об изъятии детей из приемных или усыновляющих семей, где были выявлены случаи неудовлетворительного или пренебрежительного ухода и воспитания. Теория привязанности служит не только для того, чтобы подчеркнуть важность утраты, а ещё постулирует, что человек на протяжении всей жизни сохраняет способность устанавливать отношения привязанности. Такие отношения могут стать надежными в любом возрасте, поэтому устройство детей в новую семью иногда действительно является наилучшим возможным вариантом.

Конечно, переезд всегда сопряжен с риском, но даже текущая семья может в какой-то момент перестать соответствовать потребностям ребенка или распаться. Родители редко полностью отвечают или полностью не отвечают потребностям ребенка: обычно они удовлетворяют некоторые, но не все его потребности ребенка — точно так же, как любая другая семья, куда будет устроен ребенок. Единственным способом свести риски к минимуму и повысить вероятность надежной привязанности является полная и

подробная диагностика, задокументированная в письменном виде, основанная на результатах наблюдений, теории и практике развития, а затем проверенная группой профильных специалистов.

Связанные с привязанностью аспекты воспитания и развития, описанные в модели надежной базы, помогут практикующим специалистам проводить диагностику целенаправленно и расставлять приоритеты. Доступность и чуткость, способность смотреть на мир глазами ребенка — это краеугольные камни родительской заботы, а готовность ребенка доверять опекуну, использовать его как надежную базу для исследований и управлять своими чувствами и поведением служат показателями прогресса. Однако оценивать успешность или неуспешность приемной семьи (а также анализировать достоинства текущей схемы семейного устройства и последствия возможного устройства в другую семью) следует не только по качеству отношений привязанности, но и по социальной компетенции ребенка, его здоровью, образованию и отношениям со сверстниками.

Наконец, последний фактор, который следует учитывать при принятии любых решений о семейном устройстве (а в особенности самых сложных и тонких) — это долгосрочность выбранного варианта. Конечной целью семейного устройства в любом возрасте (даже сразу после рождения) должно быть формирование способности вести здоровую, стабильную и социально интегрированную взрослую жизнь, а подобранная семья должна отвечать потребностям ребенка и быть с ним рядом в детстве, юности и во взрослой жизни.

2) Семейное устройство братьев и сестер: вместе или по отдельности?

Значимость отношений между братьями и сестрами в числе других потребностей ребенка при планировании постоянного семейного устройства определяется на основе целого ряда предположений, теорий и исследований, однако общий принцип закреплен в юридических и практических рекомендациях и требует устраивать родных братьев и сестер в одну семью за исключением случаев, когда для этого есть веская причина (Children Act 1989 Guidance, Vol 3; Lord and Borthwick, 2008). Исследования показывают, что

«устройство в одну семью с братом или сестрой обычно способствует защищенности ребенка» (Sellick *et al*, 2004, стр. 81), однако диагностика всегда должна учитывать потребности каждого ребенка как вместе, так и по отдельности (Rushton *et al*, 2001). У многих детей, находящихся под опекой, есть сразу несколько кровных и сводных братьев и сестер, а также «братья и сестры», с которыми они вместе росли и тесно общались в кровной семье, но не имеют никакой биологической или юридической связи. Значимость этих отношений, способная стать аргументом в пользу совместного устройства братьев и сестер, может определяться общим происхождением и идентичностью, совместной историей, близкими отношениями или опытом взаимной помощи и поддержки. Разлучение братьев и сестер практикуется для того, чтобы избежать конфликта между детьми, открыть дорогу к усыновлению младшего и наименее пострадавшего ребенка или отделить самого сложного ребенка от остальной группы братьев и сестер — однако чаще всего это происходит из-за невозможности устроить их в одну и ту же семью. Определить качество отношений между братьями и сестрами и понять, объединяет ли их опыт жестокого обращения и пренебрежения в родной семье, очень непросто, особенно если детей разлучали, пусть даже на короткий период. В ходе диагностики необходимо спрогнозировать, как воссоединение отразится на их собственном состоянии и на состоянии потенциальной новой семьи.

Впечатления детей от пребывания вместе с братьями и сестрами или разлуки с ними могут быть диаметрально противоположными. Семнадцатилетнюю Лизу в возрасте десяти лет ее разлучили со старшим братом, отличавшимся крайне разрушительным поведением, чтобы дать ей шанс «обустраиваться» в новой семье и добиться прогресса. Она считает, что эта разлука испортила ей все детство, привела к ряду неудачных попыток семейного устройства и лишила ее навыка доверять другим людям. Напротив, семнадцатилетняя Бренда рассказывает, что в возрасте десяти лет изъявила желание перейти в приемную семью вместе со старшей сестрой, но позже пожалела об этом решении, поскольку сестра не испытывала теплых чувств к опекунам, занималась воровством и употребляла наркотики, в то время как

Бренда установила тесные отношения с родителями, сумела добиться успехов в учебе и социальной жизни.

Конечно, решение о разделении или неразделении братьев и сестер зависит не только от их привязанности друг к другу, однако детей нередко называют «привязанными» к одному или нескольким братьям и сестрам. Существование привязанности между братьями и сестрами никак не противоречит теории привязанности: фигуры привязанности становятся таковыми, если могут обеспечить ребенку убежище и стать надежной базой для исследования, но при этом совсем не обязательно должны быть взрослыми людьми. В некоторых биологических семьях (особенно в тех случаях, если родительская забота непредсказуема или вовсе недоступна) старшие братья и сестры действительно принимают на себя роль родителей, например готовят младшим завтрак или даже защищают их от насилия. Старшие дети также могут стать для младших надежной базой, поскольку малышам часто значительно спокойнее играть вместе со старшими братьями и сестрами. Понятно, что даже самые близкие отношения между братьями и сестрами не заменят отношения привязанности между ребенком и опекуном (например, у старшего ребенка меньше шансов выстроить вспомогательные конструкции, необходимые для учебы, или поощрять формирование навыка взаимной осознанности и принятия чужой точки зрения). Тем не менее, в некоторых аспектах эти отношения будут частично соответствовать определению отношений привязанности (т.е. снижать общую тревожность, поддерживать игры и исследование окружающего мира), а также опираться на общую идентичность и историю. Логично предположить, что утрата этих отношений может привести ребенка к сильному ощущению разлуки и горя.

Если один из братьев или сестер обеспечивает заботу и защиту для другого, то при планировании их семейного устройства необходимо учесть несколько важных соображений в отношении ребенка, выполняющего роль родителя. Чтобы «вернуть ему детство» и помочь избавиться от нетипичной роли, его теоретически можно устроить в другую семью, однако физическое разлучение все-таки следует рассматривать в качестве крайней меры, когда нет никакой надежды на то, что опекуны смогут изменить характер

взаимоотношений в семье и в равной мере обеспечить защищенность обоих детей. Кроме того, само по себе стремление заботиться о других людях не является чем-то плохим, а во многих культурах даже поощряется с определенного возраста. Естественно, если старшие дети подвергают детей младшего возраста сексуальному, физическому или вербальному насилию, то раздельное устройство в интересах обоих детей. Если же отношения между братьями и сестрами воспринимаются детьми как скорее положительные, то разлучение принесет им больше вреда, чем пользы.

Особенную сложность представляют довольно частые случаи, когда разлучение братьев и сестер рекомендовано из-за крайне ожесточенного соперничества и враждебности между братьями и сестрами. Здесь специалистам опеки необходимо провести грань между крайними проявлениями здорового соперничества, с которыми можно справиться, и глубоко укоренившимися патологическими склонностями, которые вряд ли будут устранены в обычной семье и снизят шансы на успешное формирование надежной привязанности для обоих детей. Для поддержания контакта между братьями и сестрами в таких случаях можно договориться о регулярных встречах, хотя напряженность может возникать и в ходе эпизодического общения.

Еще одна ситуация, когда вопрос привязанности становится актуальным для принятия решения — это когда надежная привязанность ребенка к нынешнему опекуну вступает в противоречие с планами устроить ребенка в семью к братьям и сестрам, а ущерб от разрушения привязанности может перевесить все преимущества от воссоединения.

Раймонд попал под опеку в возрасте 18 месяцев, и его устроили в семью отдельно от старшей сестры и брата. Приемная семья очень полюбила Раймонда, а он отвечал им взаимностью. Старший брат и сестра тоже сумели обустроиться в своей приемной семье, хотя сестра демонстрировала некоторые проблемы с поведением. Специалисты опеки приняли решение на постоянной основе устроить Раймонда в семью к брату и сестре, но он с самого начала эмоционально замкнулся и не хотел общаться с опекунами. Параллельно с этим стало усложняться поведение его сестры, и через два года ей при-

шлось покинуть эту семью. К трем годам Раймонд постепенно сумел освоиться в новой семье и начал принимать опекуна как мать, однако у него возникли серьезные проблемы с поведением. Получается, что постоянный контакт с братом и сестрой не сумел компенсировать ему потерю прежней семьи.

К описанным ситуациям семейного устройства братьев и сестер также применим вопрос о том, целесообразно ли определять младших детей на усыновление отдельно от старших братьев и сестер: например, из-за того, что младшие дети менее пострадали от жестокого обращения; потому что для маленьких детей легче найти усыновителей; и/или потому что старший ребенок возражает против своего усыновления. Как и в других сложных случаях, потребности каждого ребенка необходимо рассматривать отдельно (включая их потребность в отношениях друг с другом), но для этого реальная практика службы опеки и попечительства должна учитывать все возможные схемы жизнеустройства. Так, если маленькие дети, которые имеют потенциал усыновления, воспитываются вместе со старшими братьями и сестрами в приемной семье, которая с самого начала считалась постоянной, то этот особый статус семьи должен быть отмечен в личном деле и учитываться при регулярных проверках, в сопровождении воспитательной работы, делегированной приемным родителям, в договоренностях о контактах с биологической семьей и так далее. Если же младшего ребенка все-таки разлучают с братьями и сестрами и отдают на усыновление в новую семью, то простым составлением плана встреч обойтись нельзя. В этом случае усыновители должны способствовать поддержанию родственных отношений с братьями и сестрами: как посредством личного контакта, так и размещая фотографии детей на прикроватном столике ребенка, отправляя братьям и сестрам поздравительные открытки и не забывая упоминать их в беседе с ребенком. Разлучение братьев и сестер часто является результатом нелегких компромиссов, направленных на обеспечение интересов каждого ребенка, и сопровождение таких семей потребует от органов опеки и попечительства того, что Бродзинский называет «психологической и коммуникативной открытостью» (Brodzinsky, 2005).

Отношения и работа специалистов опеки и попечительства с детьми

Книга, подчеркивающая значимость отношений как источника безопасности и устойчивости, не может обойтись без раздела, посвященного отношениям социальных работников с ребенком. В нем мы поговорим о принципах взаимоотношений социальных работников с приемными и усыновленными детьми в русле теории привязанности, а затем сконцентрируемся на трех тесно связанных аспектах, в которых вопросы привязанности и понимания приобретают особое значение: как выслушать ребенка и выяснить его желания и чувства; как помочь ему осмыслить свою историю жизни; как помочь ребенку при устройстве в новую семью.

Социальные работники признают важность построения доверительных и надежных отношений с детьми, а дети ценят отношения с социальными работниками, которые поддерживают их изо всех сил. Для большинства детей отношения с социальным работником будут одним из нескольких потенциальных источников поддержки. Если социальный работник последователен, хорошо информирован, действует вдумчиво, уважительно, непредвзято и спокойно, готов выслушать родителей и детей и действовать в их интересах, то он становится связующей нитью в череде жизненных событий, снимает детскую тревогу и помогает удерживать детей и родителей вместе.

На практике налаживанию гармоничных отношений способно помешать множество причин. Иногда у сотрудников службы опеки может складываться впечатление, что сближение с детьми невозможно и даже нежелательно, потому что любой переход на другую должность или переназначение в другой район будет означать еще одну потерю для ребенка. Если сопровождающие приемную семью социальные работники часто меняются, то установления долгосрочных и доверительных отношений с ребенком действительно сложно ожидать, однако даже если органы опеки стремятся обеспечить единообразие и удерживать работников, делая ставку на долгосрочное сопровождение, то социальным сотрудникам все равно приходится заниматься множеством других дел: писать отчеты, организовывать совещания, посещать судебные заседания, устранять возникающие непредвиденные

проблемы и так далее. В таких условиях бывает достаточно непросто найти время на выстраивание отношений с ребенком.

В некоторых ситуациях трудности могут корениться значительно глубже: иногда социальному работнику бывает психологически непросто посетить ребенка, который демонстрирует плохое поведение в идеальной (или не очень) приемной семье; ребенка, которого исключили из хорошей (или не очень) школы; ребенка, который уже очень давно ждет усыновления или долгосрочного семейного устройства; или ребенка в нестабильной приемной семье, который крайне тяжел в обращении и никак не может оправиться от перенесенной травмы даже после нескольких лет семейного воспитания. Сам социальный работник не является причиной всех этих проблем и не способен быстро решить их, однако в условиях нехватки времени и ресурсов ему может быть проще свести свою роль в жизни ребенка к минимуму, чем открываться детским чувствам беспокойства, печали и разочарования, с которыми он всё равно не сумеет справиться. Любой сотрудник служб опеки стремится сделать все возможное для ребенка, за которого несет ответственность, однако если он видит, что успешность этой работы не зависит ни от его действий, ни от действий ребенка, то может ощутить бессилие. Каким бы болезненным это чувство ни было для социального работника, следует помнить, что и родители, и дети тоже могут испытывать такую же боль. Чтобы справляться со стрессом и психологическими вызовами, а также по возможности помогать ребенку работать со своими эмоциями, сотрудникам социальных служб нужна постоянная поддержка со стороны коллег и руководства.

Преодолев описанные проблемы организационного, профессионального и личного характера, социальный работник способен внести существенный вклад в формирование надежной базы для ребенка, в том числе дать ему то, что свойственно только для его роли. Клэр Винникотт описывает эту особую природу отношений социального работника с ребенком следующим образом (Winnicott, 1964, стр. 45):

Изначально социальный работник — это обычный человек, который переживает за события в жизни ребенка и окружающих его людей. В ходе

работы он будет пытаться преодолеть разрыв между внешним миром и тем, каким этот мир представляется ребенку, тем самым познавая его внутренний мир и становясь проводником между мирами. В этой роли социальный работник может приобрести для ребенка особую ценность и наладить особые отношения с ним.

Социальные работники сводят воедино все аспекты жизни ребенка, сдерживая его тревогу и выполняя для него функцию сдерживающей и заботливой надежной базы. Они знакомы с историей ребенка, знают его родную семью (родителей, дедушек и бабушек, братьев и сестер) и приемных родителей, а также понимают физические, психические, образовательные и индивидуальные потребности. Они не понаслышке знают, как судебные разбирательства влияют на ребенка и семью, потому что могли принимать в них непосредственное участие. После устройства ребенка в новую семью социальные работники сохраняют за собой роль ведущего эксперта, обеспечивая благополучие ребенка, защищая его в школе и сопровождая его, когда он возвращается в родной дом или переходит в приемную семью. Всегда выступая от имени государственного органа опеки, они тем не менее сочетают в своей работе и профессиональные, и личные качества, что в чем-то роднит их роль с родительской ролью.

Еще одна проблема состоит в том, что социальный работник вначале глубоко погружается в биографию и потребности ребенка, а затем вынужден делегировать родительскую роль приемному воспитателю или усыновителю. В этот момент он может испытывать разные чувства: от желания взвалить всю ответственность на новую семью («Им виднее» или «Они же родители») до полного нежелания передавать инициативу («Только я действительно знаю, что нужно этому ребенку»). Чтобы справиться с этими чувствами, социальным работникам потребуется помощь со стороны руководителей, которые помогут сформулировать и осознать эмоции и отношение к конкретным детям.

Сейчас мы говорили только о работе с «внешним миром» ребенка (то есть об обстоятельствах его биографии, устройстве в семью и ежедневном

воспитании). Тем не менее, при непосредственной работе с ребенком сотрудники социальных служб с неизбежно учитывают и то, что происходит в его «внутреннем мире», а для этого им нужно в первую очередь уметь слушать ребенка: то есть выявлять его *желания и чувства* в соответствии с требованиями законодательства (Children Act 1989, Children (Scotland) Act 1995), а также выяснять, какое *значение* ребенок придает людям и переживаниям. Очевидно, что ребенок мог по-своему воспринять все те события, которые перечислены в его личном деле, а в его памяти могут храниться и другие переживания и воспоминания, не известные социальному работнику. Тем не менее, социальный работник всегда может попытаться взглянуть на мир глазами ребенка, чтобы понять, о чем он думает, и помочь ему осмыслить происходящее, разделив с ним всю печаль и радость жизни. Если сотруднику опеки удастся таким образом сблизиться с ребенком и разобраться в его внешнем и внутреннем мире, а также обеспечить ему предсказуемую и постоянную заботу, то ребенок сможет почувствовать себя более защищенным и компетентным.

Отношения между социальным работником и ребенком следует рассматривать с функциональной точки зрения: по своей сути они отличаются от отношений между членами семьи (хотя от социального работника и требуются определенные «родительские» чувства и действия) или отношений в кругу друзей (хотя опекуны и дети иногда считают надежных и постоянных социальных работников своими друзьями). Как бы ни складывались эти отношения, они всегда должны выстраиваться как отношения между профессионалом своего дела и ребенком и будут подразумевать определенные обязанности, установленные законами, подзаконными актами и действующей практикой. Таким образом, взаимодействие и работу с ребенком полезно рассматривать в комплексе — от первой экспертизы и помещения в семью до текущего сопровождения у родственников, опекунов или усыновителей. Как и в любой другой социальной работе, сотрудникам служб опеки необходимо проводить четкую границу между личным и профессиональным: необходимо культивировать в себе эмпатию к ребенку и поддерживать отношения с ним, чтобы эффективно выполнять свои профессиональные

обязанности, при этом удерживая эмоциональное взаимодействие с ребенком в допустимых рамках.

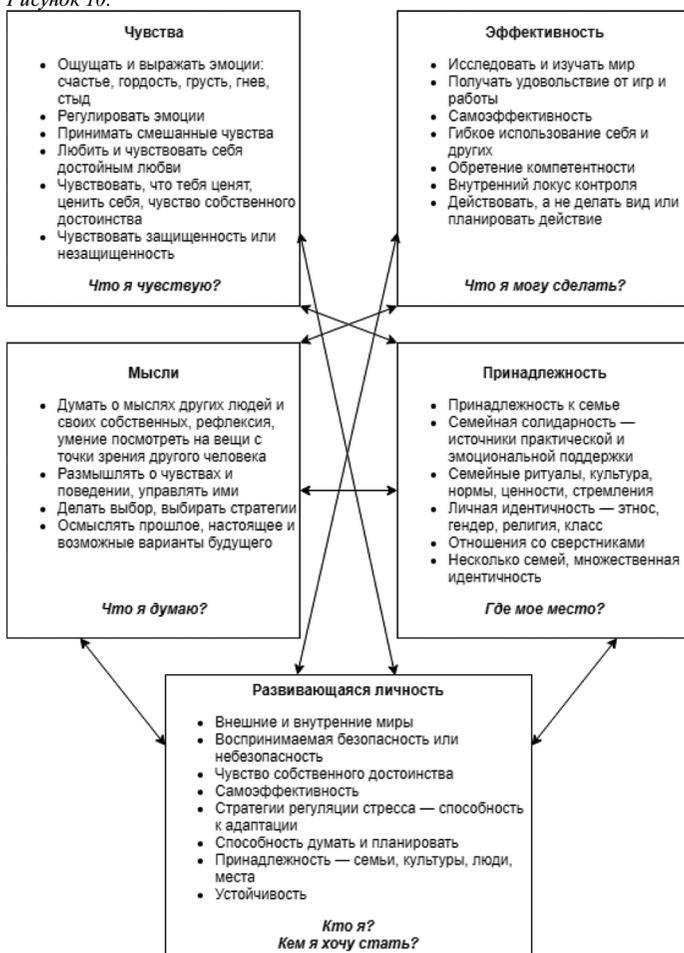
Как слушать детей и выяснять их желания и чувства

Выявление желаний и чувств детей и их учет — это не только требование британского и шотландского законодательства (Children Act 1989; Children (Scotland) Act 1995), но и важный аспект диагностики состояния ребенка и планирования семейного устройства. Оценить прошлое, настоящее и вероятное будущее состояние ребенка невозможно, если не принимать во внимание то, что он сам думает о пережитом, как относится к своему опыту и какие варианты видит для себя в дальнейшем. Схема его поведения определяется не только конкретными событиями из его жизни, но и тем, какое значение он сам придает этим событиям. Вовлечение ребенка в процесс принятия решений позволит получить более точную информацию о его мышлении и чувствах, а также даст возможность развить у него чувство собственной эффективности и уменьшить чувство бессилия.

Задача по выявлению желаний и чувств детей и их учету должна рассматриваться через призму истории развития детей (Schofield, 1998b, 2005). Объясняя сложные когнитивные модели детей и влияние жестокого обращения, пренебрежения и разлуки с близкими через теорию привязанности, стоит рассмотреть каждую из областей развития ребенка в отдельности. Это позволит нам лучше услышать и понять ребенка (см. рисунок 10, адаптированный из Schofield, 2005).

Однако даже полное понимание всей этой картины взаимодействующих факторов развития не гарантирует успешной коммуникации: испытывающие страх или неуверенность дети никому не верят и вряд ли с легкостью поделятся своими чувствами. Отчасти это связано с тем, что пережитая травма мешает ребенку системно обрабатывать поступающую извне информацию, поэтому он запрещает себе даже размышлять о том, что он *на самом деле* думает и чувствует (не говоря уже о том, чтобы рассказать об этом кому-то еще). В большинстве случаев дети, конечно, будут испытывать смешанные чувства по отношению к родителям и другим членам семьи, ко-

Рисунок 10.



торые иногда обеспечивали им заботу, а иногда причиняли им боль или пренебрегали ими. Столь же смешанными будут и чувства ребенка к приемным родителям, если он все еще тянется к родной семье или, наоборот, относится ко всем взрослым настороженно, потому что в его понимании опасность исходит от всех опекунов. Понять преимущества и недостатки разных схем семейного устройства или изменения правового статуса будет непросто всем детям, в том числе детям старшего возраста и подрост-

кам. Даже само общение с незнакомцами и авторитетными фигурами может представлять вполне естественные трудности: большинству приемных детей уже неоднократно приходилось отвечать на вопросы множества незнакомых людей (социальных работников, психологов, юристов, а также членов семьи) о том, в чем же они *на самом деле* нуждаются, поэтому неудивительно, что они не готовы сразу пойти на искренность. Анализируя ответы ребенка, нужно учитывать степень доверия, а также его способность осмыслить и проговаривать свое прошлое, свои текущие обстоятельства, а также страхи и надежды.

Если ребенок выражает смешанные чувства, то это необязательно вызвано недоверием к спрашивающему: вполне возможно, что он разрывается между привязанностями или боится, что его ответ плохо отразится на дальнейшей жизни. Например, даже если ребенок хочет реже встречаться с каким-то из родителей, сама мысль об этом способна провоцировать у него тревогу, поэтому он просто не сможет открыто высказать ее в разговоре либо попросит социального работника сохранить его желание в тайне: «А если я скажу, что не хочу навещать семью или встречаться с отцом, вы не расскажете ему об этом?» или «Я хочу больше общаться с отцом, но не хочу говорить об этом и расстраивать своих опекунов».

Теория привязанности позволяет объяснить, почему у детей в отсутствие надежной базы и опыта доверительного и открытого общения регулярно возникает чувство тревоги, а понимание различных стратегий управления тревогой, свойственных для детей с ненадежной привязанностью, поможет разобраться в мыслях, желаниях и чувствах ребенка (Schofield, 1998b). Зная о том, что дети могут реагировать на тревогу избегающим или двойственно-сопротивляющимся поведением, социальный работник сможет понять, почему один ребенок почти не проявляет эмоций и не выражает желания встречаться с кровными родителями, а другой сильно озабочен и проявляет крайние эмоции во время таких встреч и их обсуждения, хотя контакт с биологической семьей на самом деле одинаково важен для обоих детей. Другой пример: переживший жестокое обращение ребенок с дезорганизованным поведением может в реальности испытывать чувство беспомощности и от-

чаяния, но при этом вербально и невербально демонстрировать свою потребность в контроле над другими. Подобные наблюдения за поведением могут оказаться гораздо более информативными, чем прямые расспросы, однако требуют тщательного анализа с привлечением помощи коллег или руководителя.

Теория привязанности связывает защитные стратегии с необходимостью уменьшить тревогу, в первую очередь — тревогу по поводу близости к фигурам привязанности и разлуки с ними, поэтому вполне вероятно, что, оказавшись в приемной семье, дети будут ещё сильнее выражать или избегать выражения эмоций, еще интенсивнее стремиться или отрицать стремление к близости, еще плотнее контролировать окружающих или еще острее реагировать на происходящее. История жестокого обращения увеличивает исходный уровень тревоги, так как страх остаться в одиночестве усиливается пережитыми случаями насилия, злоупотребления наркотиками и алкоголем со стороны родителей или прямыми угрозами о том, что родитель совершит самоубийство или бросит ребенка. Попав в приемную семью, дети могут улыбаться как ни в чем не бывало, но при этом пристально наблюдать за лицами и поведением опекунов, подозревая злой умысел во всем.

Способ выражения чувств и желаний у ребенка зависит от того, как он привык обдумывать непростые идеи и ощущения и справляться с ними. Внушив себе, что его никто не любит, или пережив разлуку с братьями и сестрами, ребенок приспосабливается к этому состоянию и начинает отгораживаться от болезненных чувств и боязни переезда. Страх остаться в одиночестве испытывают все дети, однако все очень по-разному выражают это фундаментальное чувство тревоги, когда их начинают спрашивать о будущем. Теоретическая база позволит социальным работникам понять, как мыслит ребенок и как это может прямым или косвенным образом отражаться на открытости общения.

Подчеркивая сложность детского мышления и возможное влияние жестокого обращения, пренебрежения и разлуки на коммуникацию, мы ни в коем случае не утверждаем, что детям нельзя доверять и они никогда не

поделиться с взрослыми своими переживаниями. Понимание психологической сложности лишь дает нам возможность облегчить взаимодействие с ребенком. Например, когда дети рассказывают о настораживающих событиях в родной, приемной или усыновляющей семье, или их поведение наводит на мысль о проблемах с родителями, к этим рассказам нужно относиться серьезно и предложить ребенку всю необходимую помощь, а затем выслушать позицию биологических родителей, опекунов и усыновителей, оказав им помощь и поддержку. При этом важно разобраться, действительно ли случаи насилия, о которых рассказывает ребенок, происходят прямо сейчас или это отголоски воспоминаний о жестоком обращении в прежних семьях, чтобы выдвинутое в порыве гнева обвинение не привело к неоправданному изъятию ребенка из семьи. С другой стороны, известны случаи, когда дети продолжали подвергаться пренебрежению и жестокому обращению в родных и приемных семьях, хотя жаловались на насилие, поскольку социальные работники предполагали, что жалобы ребенка просто являются реакцией на незнакомую семью.

Мнение ребенка должно учитываться на всех этапах семейного устройства и всеми специалистами, с которыми он контактирует. Это ни в коем случае не означает, что взрослые должны снять с себя ответственность за благополучие детей: главное не заставлять приемных детей принимать важные решения, которые выходят за рамки стандартного выбора в обычной семье.

Дети должны чувствовать, что с ними посоветовались, их мнения были должным образом учтены, а они сами были привлечены к процессу принятия решения в качестве равноправных партнеров. При этом у них не должно сложиться ощущение, что всё бремя принятия решения полностью ложится на них. (Закон о детях; Children Act, 1989 Vol. 3: Para. 5,35)

Одним из ключевых этапов семейного устройства является выяснение мнения ребенка на заседании комиссии органов опеки и попечительства через шесть месяцев после помещения под опеку. Конкретная реализация

этого требования на практике разнится (Thomas, 2005). От ребенка здесь может ожидаться разная степень участия (заполнение форм, подготовительная беседа с социальным работником и участие в самом заседании), однако все эти действия необходимо проводить тактично и чутко. Приведем одну историю, которая показывает, что просто пригласить ребенка на заседание комиссии — еще не значит учесть его желания и чувства.

14-летняя Шерилин жила в стабильной долгосрочной приемной семье и поддерживала регулярный контакт со своей биологической матерью, страдавшей от героиновой зависимости. Шерилин также очень хорошо училась в школе и надеялась поступить на юридический факультет университета. Будучи очень эмоционально сдержанной, она всегда четко отделяла свою школьную идентичность от семейной, но однажды, придя из школы домой на встречу со специалистом опеки, обнаружила, что в гостиной сидит не только ее кровная мать и опекун, но и классный руководитель. Специалист опеки не сообщил Шерилин, что пригласит представителя школы, и она была очень расстроена.

Привлекать к проверке условий жизни в семье специалистов в области образования — совершенно оправданная практика, однако Шерилин восприняла это как смешение двух миров и нежелательное вторжение в ее семью и дом. Она была очень близка и со своей биологической матерью, и со своим опекуном, но никогда не хотела, чтобы в школе ее как-то ассоциировали с матерью.

Заседания комиссий органов опеки могут показаться удобным способом быстро собрать мнения сразу нескольких людей, вместо того чтобы долго налаживать отдельные контакты со школой, биологическими родителями и т.д. Тем не менее, такие мероприятия не должны подменять собой практику повседневной социальной работы: если мы хотим, чтобы система была действительно ориентирована на ребенка, необходимо обязательно принимать во внимание его потребности, желания и опыт.

Как помочь ребенку осмыслить свою историю и выстроить связное повествование

На страницах книги мы всегда подчеркиваем, насколько ребенку важно уметь осмысливать происходящие с ними события, чтобы объяснить себе, почему все случилось так, как случилось, почему родители, опекуны и специалисты действовали именно так и почему у самого ребенка сформировались определенные сильные и слабые стороны. Методика осмысления жизненной истории (life story work), которая позволяет ребенку разобраться в своей биографии, описана в целом ряде крайне полезных руководств (например, Fahlberg, 1994; Camis, 2001; Ryan and Walker, 2016). Чаще всего ее задействуют в моменты важных перемен (обычно — непосредственно перед устройством в постоянную семью), однако в действительности осмысление жизненной истории нужно понимать не как разовое событие, а как постоянно идущий процесс, ведь даже в зрелом или пожилом возрасте мы постоянно прокручиваем в памяти пережитые события, все высшие и низшие точки нашей биографии, и пытаемся понять, что все это говорит о нас как о людях. История приемных и усыновленных детей будет особенной, поэтому в ходе осмысления самых разных моментов семейной истории у них могут возникнуть такие вопросы, как «Почему мне так не повезло?» и/или «Почему мне так повезло?».

Если подходить к осмыслению жизненной истории с позиций теории привязанности, то за отправную точку можно принять потребность ребенка в сведениях о своей биографии, которые позволят ему собрать связный и осмысленный нарратив, содержащий начало, середину, момент «здесь и сейчас» и прогноз относительно того, что будет дальше. Особое внимание следует уделить связи между познанием и эмоциями, мышлением и чувствами. Ребенку часто бывает непросто осмыслить свою биографию на интеллектуальном или эмоциональном уровне, и участие социального работника здесь окажется как никогда кстати: выслушав изложенную ребенком версию событий, он сможет предложить объяснения, которые помогут ребенку составить более точную и сбалансированную картину.

Для визуализации жизненного пути можно использовать экокарты или другие практические и наглядные способы (Fahlberg, 1994; Camis, 2001; Ryan and Walker, 2016), однако какой бы подход ни был выбран, процесс работы над жизненной историей не менее важен, чем результат. Задача по осмыслению истории должна стать частью целостного подхода, который прививает способность обдумывать собственную биографию и регулярно обращаться к ней на протяжении всей жизни. Так как приемные и усыновленные дети не могут опереться на непрерывный семейный опыт с момента рождения (за исключением новорожденных, сразу устроенных в семью), этот пробел необходимо заполнять рассказами, фотографиями, видеозаписями и свидетельствами значимых людей (опекунов, усыновителей или социальных работников), которые были свидетелями первых месяцев жизни. Так ребенок сумеет выстроить *конструктивную память о настоящем* (например, зафиксировав ее на будущее в «книге впечатлений»). Дети, с самого начала помещенные в приемную семью, часто демонстрируют повышенный интерес к вопросу о том, что чувствовали кровные родители во время беременности и что произошло в течение тех нескольких часов или дней, которые они провели в роддоме до устройства или усыновления. Так ребенок пытается понять, что именно потерял или приобрел от переезда в новую семью, и ищет ответ на основные вопросы, например «Любили ли меня?» Это, возможно, объясняет, почему оригинал свидетельства о рождении является столь важным документом для всех приемных детей (не только усыновленных в младенчестве).

Если рассуждать в русле теории привязанности, то для того чтобы дети могли размышлять и рассказывать о себе, ничего не скрывая, им необходимо сформулировать *связное повествование*, которое понятно и создает представление о себе и своей истории. Это должен быть такой нарратив, о котором можно размышлять, не подавляя воспоминания и не защищаясь от них, ведь если дети вынужденно вытесняют какие-то моменты из своего сознания, то это ограничит их способность взаимодействовать с миром и заставит применять практику вытеснения нежелательных мыслей в настоящем.

Помогая детям облечь свою историю в слова и образы, социальные работники, опекуны и усыновители не только способствуют осмыслению жизненной истории, но и проговаривают, что происходит с ним прямо сейчас — просто слушать детей недостаточно, ведь это должен быть активный процесс (Schofield, 2005). Дети в приемных и усыновляющих семьях находятся в начале своего жизненного пути, и этот путь не всегда будет простым. Им важно знать, что кто-то сопровождает их на этом пути; им нужно научиться размышлять об этом пути, ощущая себя в безопасности. Вот как один из детей описывает, как его приемная мать помогла ему справиться с особенно сложной частью его биографии — судебными процессами и длительным ожиданием решения об усыновлении.

Мама говорила, что это как будто поезд: мы поехали, потом остановились на станции, потом снова поехали, потом сломался паровоз, потом не смогли с разгона въехать в горку... (Томас, приемный ребенок, 9 лет, цит. по Thomas and Beckford *et al*, 1999, стр. 73)

Методика осмысления жизненной истории соприкасается с теорией привязанности сразу в трех важных точках. Во-первых, это роль социального работника или опекуна, который, как и в других терапевтических отношениях с детьми, должен выступить в качестве *надежной базы для исследования* (в этом случае — *для исследования прошлого, настоящего и будущего*), а осмысление прошлого станет достаточно безопасным с точки зрения ребенка только в том случае, если в отношениях присутствуют доступность, чуткость, принятие и сотрудничество.

Во-вторых, ребенок привнесет в отношения и эту стрессовую, потенциально тревожную деятельность свою стратегию управления стрессом и тревогой, поэтому взрослому полезно понимать, как устроены и чем обусловлены эти стратегии. Так, ребенок может инициировать спокойное и прямое обсуждение прошлого, не пытаясь спрятаться от сложностей и тяжелых чувств («Я знаю, что моя мама вначале хотела обо мне заботиться, но потом начала принимать наркотики и совсем забыла про меня, а потом ее парень

сделал мне больно. Это меня очень расстроило») или продемонстрировать безразличие и начать отрицать свои чувства, нивелируя ценность отношений («Мне всё равно, как сейчас живет мама; лучше не думать о прошлом»). Он может быть озабочен вопросом отношений, злиться на прошлые обиды и в качестве защитной реакции делить все отношения их на абсолютно хорошие и абсолютно плохие («У меня была самая лучшая/самая худшая на свете мать, и я люблю ее безумно/видеть ее не желаю», «Моя приемная мать никогда вообще заботилась обо мне, она занималась этим только ради денег, это несправедливо, а вот воспитательница в интернате очень-очень любила меня и всегда говорила со мной ласково») или включать контролирующие стратегии, позволяющие избегать трудных вопросов («Не хочу этим заниматься», «Я сам это сделаю, как мне захочется», «Я ничего не помню и вообще это никому не нужно», «Не буду»).

В-третьих, определенные воспоминания будут более продуктивно осмысляться на разных этапах развития и восстановления. Дети приобретают способность работать со смешанными (одновременно отрицательными и положительными) чувствами постепенно, по мере того как начинают чувствовать свою защищенность. Тем не менее, большинству маленьких детей будет очень трудно (а то и совсем невозможно) совместить в сознании две противоположные мысли («Мама должна заботиться о детях, но моя мама делает мне больно» или «Я очень хочу увидеть маму, но она меня пугает»). Эта проблема сохраняется даже в подростковом и взрослом возрасте. При осмыслении жизненной истории дети и молодые люди часто воспринимают только общий посыл «Теперь я знаю, что мои мама и папа действительно меня любили», тем самым рисуя для себя и других благоприятную картину. Если же такая картина не соответствует их воспоминаниям или рассказам других людей, то это не объяснит им, почему мама нанесла им травму или почему папа ушел из семьи. В результате у них может сложиться другая версия — «Наверное, это я во всем виноват». Здесь первейшее значение будет играть повседневная работа родителей и социальных работников: им стоит возвращаться к этому вопросу снова и снова, чтобы понять, как ребенок *сейчас* хранит эту информацию и какое значение она *теперь* имеет для него.

Большинство специалистов, опекунов и усыновителей прикладывают все усилия для того, чтобы жизненная история была реалистичной и сбалансированной, ищут положительные стороны, стараются проработать негативные страницы и признать, что некоторые вещи никогда не удастся узнать наверняка — особенно ответы на многие вопросы «Почему?». Факты домашнего насилия, переездов в другие семьи, помещения под опеку, разделения братьев и сестер могут быть известны, однако чтобы объяснить, почему эти события произошли (а об этом ребенок может либо спросить сам, либо ему об этом нужно рассказать), социальному работнику часто придется предлагать ребенку целый ряд возможных объяснений: что у матери были задержки в развитии и она не знала, как правильно кормить детей, что отец принимал наркотики, что старшая сестра пострадала и так далее. Причины могут накладываться друг на друга, поэтому у детей могут возникнуть собственные, но противоположные изначальной версии: что социальные работники забрали их из семьи, что их отдали родители или что их плохое поведение привело к разделению с братьями и сестрами. Каждая из этих версий, как пишет Фальберг (Fahlberg, 1994), вызывает самые разные тревоги: беспокоились ли о них кровные родители и любили ли их или они неисправимо плохие дети, и им никогда не суждено жить в семье.

Чтобы ответить на вопрос «почему?» в ходе построения жизненной истории, ребенку потребуется представить, что думают и чувствуют важные для него люди. и объяснить, почему родитель, опекун или социальный работник сделали то, что они сделали. Осмысление жизненного пути, конечно, может также развить способность ребенка к эмпатии и восприятию чужой точки зрения, однако основное внимание нужно уделить тому, чтобы аккуратно и понятно изложить все перипетии его жизни, не вызывая лишнего страха и не снижая его самооценки. Иногда историю о болезненных потрясениях и утратах очень трудно слушать, но она вполне понятна и сильна, например: «Моя мама родила меня в 14 лет, но ее мама не помогала ей ухаживать за мной, поэтому она часто оставляла меня в кроватке; я рос не очень хорошо, поэтому мне пришлось переехать в приемную семью» или «Моя предыдущая приемная мама любила меня, но у нее заболел муж, поэтому

меня устроили в другую семью» или «Меня усыновили взрослые, которые очень хотели взять ребенка в семью, но они не понимали, что я часто ломаю вещи, когда расстроена, поэтому они сказали, что не могут заботиться обо мне». Следует признать, обсудить и зафиксировать факт справедливого расстройства и гнева ребенка из-за этого опыта отвержения. Его способность сопереживать значимым людям и регулировать свой гнев, печаль и решимость будут меняться по мере того, как он будет возвращаться к этим воспоминаниям в разном возрасте.

Сложнее всего осмыслять истории крайне жестокого обращения и пренебрежения, ведь ребенку придется поставить себя на место агрессивного или небрежного родителя или опекуна, чтобы попытаться понять, почему они причиняют боль детям — и почему они причинили боль именно ему. Действия или мотивы, которые сбивают ребенка с толку и пугают его, очень трудно объяснить или смягчить, а еще труднее найти в рассказанной истории какую-то светлую или оптимистичную страницу, успокаивающую ребенка. Вариант «Моя родная мама не защищала меня от физического насилия со стороны отца, потому что и сама боялась его» объясняет ситуацию, но заставляет ребенка тревожиться о безопасности матери, а с трактовкой «Ни мать, ни отец не заботились обо мне» очень трудно смириться — «Ну хотя бы кто-то из них же видел, что мне хочется есть?» Некоторые дети проявляют сочувствие к родителям, если те сами стали жертвами собственных родителей, хотя такая история может вызвать у ребенка опасение, что он сам как родитель тоже неизбежно будет жестоко обращаться со своими детьми или пренебрегать ими — подобная тревога характерна для приемных и усыновленных детей. Тем не менее, как бы трудно ни было сформировать адекватное представление о некоторых биологических родственниках, важно не демонизировать кровную семью ребенка. Следует найти такой тон и такие формулировки, чтобы у ребенка не сложилось ощущения, что человек может быть неисправимо плохим, ведь сам ребенок, его братья и сестры, их сверстники и их опекуны или усыновители иногда будут совершать ошибки, которые нужно уметь понимать и прощать.

Способность к *проработке ситуации* — это сложная, но важная часть осмысления жизненного пути. Если сравнить подростков и взрослых с непроработанным отсутствием чуткой родительской заботы с теми, у кого был аналогичный ранний опыт, но уже сформировалось надежно-автономное представление о привязанности, то мы увидим, что плохой опыт в отношениях можно проработать или найти ему разрешение — чаще всего через последующий опыт взаимоотношений. В детстве такая проработка, в первую очередь, будет обеспечиваться чуткой заботой, однако терапевтическая работа, в том числе осмысление жизненной истории, также может помочь детям примириться со своими трудностями или разрешить их. Проработать переживания значит не стереть их из памяти полностью, а развить способность «оставаться открытым для боли тяжелого прошлого» (Cassidy, 2005), которая вносит существенный вклад в осознание собственной защищенности. Проработка также не означает постоянного осознания прошлого или размышления о нем: когда чувства или представления, связанные с болезненными воспоминаниями, всплывают на поверхность и рискуют вмешаться в жизнь и отношения в настоящем, то этими чувствами или воспоминаниями нужно уметь спокойно управлять, не подавляя их и не отрицая их.

Вот как 24-летняя девушка, выросшая в приемной семье, сумела осмыслить события из своей жизни и выстроить для них рамки, которые помогли ей разобраться в произошедшем.

Когда меня взяли под опеку, мне дали возможность вести нормальную, достойную жизнь, ходить в школу, в институт, на работу. Всего этого у меня бы не было, если бы я осталась жить с мамой. Но еще я поняла, что это не ее вина, что она такая, какая есть. Я думаю, что она, наверное, больна.

Найти способ принять свое прошлое необходимо, даже если ребенку пришлось перенести серьезные потрясения, и это принятие по определению не может быть легким. Вот история 28-летней девушки, которая испытывала пренебрежение со стороны биологической матери, а в 4 года стала свидетелем того, как новый партнер матери убил ее младшего брата. Пос-

ле этого она оказалась в очень крепкой приемной семье, вышла замуж, купила дом и родила детей. Сейчас, вспоминая о тех событиях, она все еще обвиняет мать в отсутствии достаточной заботы, но уже частично отпустила тоску, гнев и горечь, которые чувствовала в детстве по отношению к матери.

Я очень бы хотела, чтобы мне тогда дали шанс начать жизнь правильно ... Я недавно пришла к выводу, что то, какими рождаются люди, и как они будут жить — это чистый случай ... Мне кажется, что так и есть, правда. Если тебе довелось родиться в семье, которая заботится о тебе и любит тебя, это счастье. ... К сожалению, у меня все было не так.

Эта женщина поддерживала контакт со своей биологической матерью в детстве и во взрослом возрасте. В приемной семье она чувствовала некоторую эмоциональную отстраненность, но продолжала ощущать принадлежность к ней и во взрослом возрасте (Schofield, 2003).

Такие истории показывают, что основу для принятия и проработки прошлого можно заложить в детстве, применяя методику осмысления жизненного пути, а также развивая у ребенка способность размышлять о своих чувствах по поводу трудного прошлого. Детские воспоминания будут сопровождать человека всю жизнь, поэтому человеку важно опереться на какие-то положительные события и ресурсы, как в приведенных выше примерах: обе девушки сумели найти светлые страницы в своей истории, а их приемные семьи помогли им проработать произошедшее, не заикливаясь на нем.

Как поддержать ребенка при переезде в новую семью

Процесс изъятия ребенка из биологической семьи и устройства в новый дом или перевод из одной семьи в другую должен всегда учитывать принципы теории привязанности, в том числе многие аспекты, упоминаемые в этой главе: в первую очередь принципиален вопрос об отношениях социального работника с ребенком, а также тезис о важности выслушивания детей и проработки жизненной истории, позволяющей ребенку создать единый осмысленный нарратив. Переезд из одной семьи в другую уже не раз затра-

гивался в разных частях книги, когда мы говорили о чуткости реакций новых опекунов, осознании последствий разлуки и развитии доверия к новой семье. В этом разделе мы сосредоточимся на роли социального работника, перед которым стоит задача не только подобрать новую семью и организовать переезд, но и непосредственно работать с ребенком на протяжении всего процесса.

Ситуации, требующие переезда, сложно описать в рамках единой модели, однако некоторые основные принципы действительно имеют универсальный характер независимо от возраста и новой схемы семейного устройства — даже в случае непосредственной угрозы ребенку, когда сотрудникам опеки приходится вначале подыскивать временную семью, и только потом пытаться минимизировать ущерб. В основе любых вмешательств должно лежать осознание последствий потери и разлуки, а также надежда на развитие ребенка и реализацию его потенциала в новой семье: ребенку нужно дать возможность оплакать потерю, при этом вселив в него надежду на лучшее будущее.

1) Открытое общение

Планируя перевод ребенка в другую семью, необходимо постоянно держать его в курсе происходящего, даже если конкретный исход пока неясен. Причины переезда следует максимально подробно проговорить, хотя, как мы уже говорили в разделе об осмыслении жизненной истории, ребенку зачастую непросто разобраться в бесчисленном множестве резонансов и перенести отвержение родителей.

Работа с ребенком требует продуманных практических приемов (Fahlberg, 1994; Sunderland, 2003): например, можно попытаться записывать идеи и чувства на бумаге, составлять блок-схемы, рисунки и списки вместе с ребенком, чтобы возможные формы семейного устройства обрели для него какую-то форму и смысл. Созданные материалы социальный работник может хранить в специальной папке, чтобы ребенок знал, что взрослые не забывают его, а его мысли и мнение действительно имеют значение. Как только семья подобрана, следует собрать как можно больше наглядной

информации: описание, фотографии, DVD, а также возможность познакомиться с новой семьей до переезда — все это помогает облегчить процесс, обеспечить непрерывность заботы и одновременно объяснить, что теперь будет происходить иначе. Обычно это воспринимается как должное при усыновлении, однако при устройстве в приемную семью подобной практики тоже стоит по возможности придерживаться. Новую жизнь ребенка полезно представлять в спокойной, умеренной и взвешенной форме, не пытаясь создать у ребенка радужные ожидания о красивой машине, большом доме или прекрасных молодых родителях, чтобы сделать переезд более желанным или избежать болезненных ощущений потери и разлуки.

В момент переезда открытость может выражаться в том, чтобы дать в дорогу малышу его фотографию с опекунами. Усыновители могут сразу сказать, что ребенок, наверное, скучает по приемной маме и немного грустит, тут же заверить, что мама тоже думает о нем и уже повесила фотографию ребенка на кухне, но при этом знает, что он теперь живет в новом доме. Детям постарше нужно предоставить возможность рассказать новой семье о себе и поучаствовать в планировании переезда.

2) Доступность надежной базы

Ребенок не может свободно осмыслить свой переезд, пока им владеет беспокойство. При устройстве в другую семью следует исходить из того, что существующий опекун окажет ребенку поддержку, однако социальный работник тоже может стать для него надежной базой благодаря своей постоянной роли в старой и новой семье. Если надежная база для исследования будет рядом, то это позволит ребенку чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы осознать свои чувства и мысли относительно переезда.

Таким образом, социальный работник должен быть доступен для ребенка, например регулярно посещать семью в известные ребенку даты (их можно отмечать в календаре, который виден ребенку) или общаться с ним по телефону и электронной почте. Все каналы для коммуникации следует согласовать с нынешними опекунами.

Приемные родители часто говорят о том, что в момент нового семейного устройства ребенка нужно окружить поддержкой и заботой — не только со стороны самих опекунов, но и со стороны учителей, директора школы, кровных родственников и новых членов семьи, а также социального работника, в которых ребенок может найти надежную базу. Все эти люди должны максимально согласованно излагать историю переезда, поскольку ребенок нуждается в подтверждении известных ему фактов и может многократно переспрашивать всех, чтобы убедиться, что все объясняют необходимость перемен одинаковым образом.

Описанный процесс основан на доверии, поэтому в ходе переезда следует использовать все доступные возможности для преемственности: например, пригласить прежнего опекуна в новую школу вместе с приемными родителями или в новый дом ребенка. Так ребенок поймет, что опекуны, бывшие их надежной базой, продолжают прикладывать все усилия, чтобы обеспечить им комфорт и счастье вместе с новыми родителями.

3) Как помочь ребенку регулировать свои чувства

Чуткость, взаимная осознанность и навык управления чувствами помогут детям лучше справиться с переездом, однако для этого социальному работнику следует получить как можно более точное представление о том, что думает ребенок (конечно, по большей части исходя из косвенных, а не прямых свидетельств), в том числе понять, как он *трактует попадание в другую семью* («Меня спасли от родителей», «Меня силой забрали у родителей» или «Родители отдали меня»). Чтобы определить области, потенциально вызывающие у него беспокойство, стоит разобраться в том, на что он надеется и чего боится. Важно достичь баланса между определением обоснованности чувств и тревог ребенка и заверением его в том, что эти чувства «нормальны» и с ними можно справиться.

4) Как защитить самооценку ребенка

Попадая в новую семью, ребенок может чувствовать себя «избранным», что повышает его самооценку, однако это чувство с большой долей вероятности будет сопровождаться тревогой и опасением относительно того, насколько сильно его любили и ценили в прошлой семье, и станут ли любить и ценить в дальнейшем. Даже там, где переезд давно спланирован и дети с нетерпением ждут устройства в постоянную семью, они все равно могут испытывать кажущееся иррациональным чувство гнева на опекунов, которые их отпустили. Если же ребенок расстается с опекуном на плохой ноте, то ему потребуется поддержка, чтобы справиться с ударом по самооценке. В последнее время органы опеки также стали уделять большее внимание самому процессу переезда, осознавая важность его деталей для самооценки детей (в частности, вещи детей теперь складываются в чемоданы, а не в мешки для мусора), однако эта работа еще далека от завершения.

5) Как сотрудничать с ребенком для повышения его эффективности

При устройстве ребенка в новую семью у него может сложиться ощущение, что он всего лишь сверток, который люди передают из рук в руки. Чтобы предотвратить чувство беспомощности, следует предпринимать активные попытки вовлечь ребенка во все обсуждения плана нового семейного устройства и самого переезда. Следует использовать каждую возможность для того, чтобы учесть мнение ребенка о порядке переезда, хотя дети, не желающие переезжать, могут игнорировать такие обсуждения в знак протеста, или даже начать винить себя за то, что их поведение стало причиной переезда.

Попросить ребенка самому собрать свои вещи может быть нелегко, однако это может стать для него поводом задуматься о том, как подготовиться к новой жизни, выразить свои чувства и задать вопросы. Выбор небольших предметов, которые нужно взять с собой, совместная фотосъемка домашних животных — всё это может вызвать у детей сильные чувства, но если

опекуны, знающие ребенка, помогут ему проработать эти чувства и добавят к грустным мыслям ощущение предвкушения чего-то нового, то это позволит ребенку не злиться и не чувствовать себя бессильным, а с уверенностью смотреть на свое будущее в новой семье.

6) Чувство принадлежности к семье

Изменение схемы семейного устройства приводит к изменениям во многих аспектах жизни ребенка. Внимание сотрудников опеки к переводу ребенка из одной приемной семьи в другую, скорее всего, будет не столь велико, как к процессу усыновления, однако вопрос формирования чувства принадлежности будет актуален для ребенка при любом переезде.

Чтобы приспособиться к новой семье, ребенку придется усвоить принятые в ней ритуалы, нормы и ценности, а также неписанные правила, из которых состоит повседневная жизнь. Если новые родители не сообщат ребенку о том, что грязную одежду нужно класть в корзину для стирки, тогда ребенок может спрятать свои вещи под диваном, а потом испугается, когда этот поступок вдруг подвергнется осуждению («Вот неаккуратная девочка!»). Чувство полноценной принадлежности к семье может сформироваться только в том случае, если после переезда активно помогать ребенку разобраться в том, как в этом доме принято делать самые разные, даже незначительные вещи.

Переживания ребенка при переезде в другую семью можно облегчить или снизить самыми разными способами. Так, если дети сейчас живут во временной приемной семье, то все родители могут совместно готовить их к переезду при поддержке социального работника и сотрудников опеки. Ребенок действительно может ощутить определенную грусть при разлуке, но квалифицированные и чуткие опекуны обязательно сообщат новым родителям о распорядке дня, привычках и потребностях ребенка, а также проговорят с ним предстоящие события, примут его справедливый гнев и печаль, и с радостью, а не раздражением будут ждать того момента, когда он сумеет воспринять новых опекунов в роли родителей.

Если необходимость перевода в другую семью возникла внезапно или переезд происходит после длительного ожидания, неопределенности или неустойчивого поведения, то возникающие при этом чувства могут быть чрезвычайно сильными, поскольку и дети, и прежние опекуны пытаются сохранить свою самооценку и чувство собственного достоинства, что приводит к взаимным обвинениям. Здесь роль социального работника заключается в том, чтобы помочь всем сторонам справиться с эмоциональным срывом, а также согласовать свои действия с сотрудниками опеки, чтобы не дать никому повода почувствовать себя уязвленным.

Какими бы ни были обстоятельства, перевод детей из одной семьи в другую — это сложная задача, в решении которой способна помочь теория привязанности. С ее помощью мы можем разобраться в том, как разлука влияет на всех участников процесса, и осмыслить, как лучше всего мобилизовать ресурсы ребенка, семьи и профильных специалистов, чтобы управлять чувствами детей и родителей и помогать им смотреть в будущее с оптимизмом.

Выводы

- К социальной работе с детьми применимы многие принципы воспитания, в первую очередь — доступность, чуткость, принятие, сотрудничество и помощь в обеспечении надежной базы.

- В ходе диагностики вопросы привязанности, внутренние рабочие модели и другие аспекты состояния детей должны рассматриваться в контексте парадигмы развития способностей к дружбе, активной деятельности и учебе, а также в контексте физического и эмоционального здоровья.

- Социальным работникам будет непросто построить и поддерживать отношения с приемными детьми, однако они чрезвычайно важны для объединения внутреннего и внешнего мира ребенка и служат источником преемственности.

- Работая с детьми, необходимо прислушиваться к ним. Чтобы облегчить коммуникацию и сделать ее более понятной, социальному работнику потребуется ряд навыков и ресурсов, а также внимание к ходу развития ребенка.

- Дети должны чувствовать себя полноправными участниками процесса, понимать, что их мнение будет услышано, а также быть уверенными в том, что взрослые делают все для их благополучия.

- Методика осмысления жизненной истории может применяться на разных уровнях и этапах развития, конструируя связный повествовательный нарратив и тем самым — идентичность ребенка: «Раз моя жизнь приобрела смысл, то и я понимаю, зачем я нужен».

- Изменение схемы семейного устройства — практически неизбежный этап на пути ребенка к постоянной семье. В процессе принятия решений, планирования и самого переезда полезно опираться на принципы развития, предложенные в теории привязанности и модели надежной базы.

Думать о привязанности: роль сотрудников службы опеки и попечительства

Чтобы ребенок освоился и добился прогресса в приемной семье, отношения опекунов с ребенком должны быть близкими, заботливыми и поддерживающими, нацеленными на создание для него надежной базы. Ребенку нужно не только быть здоровым и оставаться в безопасности, но и получать терапевтическую помощь, которая позволит ему укрепить доверие и полностью раскрыть свой потенциал. Сотрудники служб опеки играют ключевую роль в достижении этих результатов. Во-первых, они должны оценить, способны ли будущие опекуны обеспечить такую среду и поддерживать ее даже в стрессовых ситуациях. Во-вторых, они должны сопровождать опекунов в удовлетворении физических, образовательных, эмоциональных и других потребностей детей на кратко-, средне- или долгосрочной основе. Опекуны, осуществляющие краткосрочный уход, могут нуждаться в дополнительной помощи после расставания с детьми, а постоянным приемным семьям и усыновителям может потребоваться совет и поддержка, когда по мере развития детей начнут возникать различные проблемы.

Сотрудникам служб опеки приходится принимать сложные решения при подборе новых опекунов и усыновителей, оценке их способностей к воспитанию, а также при определении детей в новые семьи, они поддерживают позитивное рабочее партнерство с семьей, помогают опекунам выйти из замкнутого круга негативных эмоций и справляться с подавленностью, обидой и злостью на детей. Теория привязанности не предлагает готовых рецептов для каждой из этих задач, однако модель надежной базы способна дать пищу для размышлений об эффективном структурировании практической работы по семейному устройству.

Диагностика состояния приемных родителей и усыновителей

С точки зрения теории привязанности процесс диагностики и подготовки потенциальных опекунов и усыновителей можно рассматривать как оценку способности будущего опекуна обеспечить надежную базу для ребенка. Это требует уделить внимание сразу нескольким аспектам: супружеская пара или усыновитель должны уметь оказывать достойный физический уход, обеспечивать обучение ребенка, следить за его здоровьем и поощрять просоциальное поведение. В то же время сотруднику опеки необходимо оценить их способность создать безопасную, теплую и заботливую среду, в которой дети могут поддерживать или восстанавливать свое доверие к взрослым и веру в себя, а также получать поддержку для изучения окружающего мира и развития своего потенциала. Еще одно важное измерение, требующее диагностики, — это способность потенциальных опекунов *корректировать* свои подходы к воспитанию в соответствии с конкретной историей, уровнем эмоциональной зрелости, стратегиями выживания и *личностью* ребенка. Оценка каждого из этих параметров должна учитывать весь спектр культурных, этнических, классовых, региональных и индивидуальных различий в стилях и подходах к воспитанию.

Каковы же основные качества, которые мы ищем в потенциальных опекунах, и как понять, обладает ли человек этими качествами? Как убедиться в том, что он не только может обеспечить хороший физический уход, но и будет способствовать развитию ребенка? Мы полагаем, что изучение сильных и слабых сторон кандидата в опекуны с точки зрения теории привязанности, то есть оценка по пяти параметрам родительской заботы, описанным в модели надежной базы (см. главы 6-10), способно облегчить процесс диагностики. Эти параметры отражают способности родителей к формированию защищенности и внутренней устойчивости ребенка, позволяя выявить как сильные, так и слабые стороны, требующие дополнительной поддержки или вмешательства в будущем. На основе описания параметров родительской заботы также можно формулировать ключевые вопросы, которые позволят кандидатам в опекуны осознать дополнительные потребнос-

ти детей (например, необходимость научиться доверять другим людям) и понять, как они могут удовлетворить эти потребности.

Физическая и эмоциональная доступность

Основной вопрос здесь заключается в том, готовы ли кандидаты в опекуны давать детям свободу *сближаться с родителями*, чтобы получить утешение и заботу, и *удаляться от них*, исследуя окружающий мир. Чтобы сохранять свою физическую и эмоциональную доступность, опекунам потребуется быть внимательными и чутко реагировать на стремление ребенка к близости или к дистанции. Также важно, чтобы они могли отслеживать основные потребности детей и сигнализировать о своей доступности, особенно если реакция детей запутанна или противоречива. Многие дети (и даже младенцы) могут не ожидать и не искать утешения у взрослых (Stovall and Dozier, 1998), поэтому опекуны должны уметь настойчиво предлагать свою заботу и внимание, а также проявлять гибкость и адаптировать свои родительские стратегии к потребностям отдельного ребенка.

Диагностику приемной семьи можно начать с рассмотрения того, в какой степени супруги уже проявляют способность к открытости и доступности в супружеских отношениях или в отношениях с собственными детьми: например, сохраняют ли партнеры физическую и эмоциональную доступность друг другу во время стресса? Находят ли они время, чтобы поговорить и подумать вместе, умеют ли они утешать и подбадривать друг друга, или наоборот склонны бежать от семьи и по отдельности погружаться в хобби или общение с друзьями? Поддерживают ли они друг друга в остальных сферах жизни, например в карьере, личных хобби, интересах и выстраивании дружеских отношений? Схожие вопросы применимы и к диагностике одного кандидата: например, к кому этот человек может обратиться в случае необходимости, кто будет физически и эмоционально доступен, а также будет поощрять и поддерживать его усилия? Как эти люди продемонстрируют свою готовность помочь и как потенциальный опекун будет демонстрировать свою потребность в помощи? Является ли сей-

час потенциальный опекун надежной базой для других взрослых или детей?

При оценке способности опекуна быть физически и эмоционально доступным для ребенка ключевую роль играет его собственный опыт надежной базы, в первую очередь — в детские годы. В ходе диагностики будущего опекуна всегда просят рассказать о своем детстве, но интерпретация этого рассказа часто затруднена, как неясно и то, что это будет означать для приемного ребенка. Если кандидат *озабочен* болезненным опытом прошлого, вероятно, ему будет труднее сохранять эмоциональную доступность и улавливать сигналы ребенка, особенно если это сигналы бедствия. Если же он *подавляет* переживания, а не прорабатывает и не разрешает их, то близкий контакт с проблемным ребенком может пробудить болезненные воспоминания, что станет препятствием на пути к общению и помощи.

Как же узнать, сможет ли кандидат конструктивно использовать свой положительный или отрицательный опыт, чтобы помочь ребенку? *То, как человек рассказывает о своей истории* привязанности, разлуки и утраты, столь же важно, как и *сами описываемые события*. В ходе диагностики следует сосредоточиться на том, как кандидат *осмыслил* произошедшее, например понимает ли он, что именно произошло и *почему* его родители вели себя именно так, как вели. Большое значение также имеет то, насколько кандидату удалось выстроить доверительные отношения во взрослой жизни (вне зависимости от того, был ли опыт отношений в детстве положительным или отрицательным).

Рассказ у взрослых с надежной привязанностью обычно краткий и связанный, они могут вспомнить как положительные, так и отрицательные аспекты своего воспитания (Main and Goldwyn, 1984), подкрепляют описания своих отношений с родителями соответствующими примерами, готовы сотрудничать и взаимодействовать с интервьюером, а также демонстрируют способность понимать точки зрения других людей. Таким образом, проводящий диагностику сотрудник службы опеки должен убедиться в том, что потенциальный опекун способен делать следующие вещи:

- Кратко, связно и осмысленно рассказывать о своем детстве.
- Реалистично оценивать свой детский опыт и принимать тот факт, что в нем были как положительные, так и отрицательные стороны, например: «Мой отец был любящим и преданным, но я помню, как иногда злился на него, потому что он проводил так много времени на работе, а не с нами».
- Приводить убедительные примеры в поддержку своих рассуждений, например: «Моя мама очень заботилась обо мне и обязательно приезжала на все школьные мероприятия, хотя для этого ей приходилось трижды пересаживаться с автобуса на автобус». Рассказ может быть и более детальным: «Мой отец был очень любящим родителем. Помню, как мы в десять лет поехали на море, а я сильно заболела. Все остальные пошли на пляж, а папа сидел со мной и приносил мне все мои любимые сладости, читал мне книжки и всячески успокаивал меня».
- Демонстрировать способность вставать на место другого человека, например: «Теперь я понимаю, что, когда мы были маленькими, мама чувствовала себя довольно одиноко, и для нее это было нелегко».

Когда взрослые размышляют о трудных переживаниях, включая потерю близких, травму или отвержение родителями, важно понять, насколько эти события *проработаны и нашли разрешение*: удалось ли человеку поместить их в общий контекст и осмыслить без чрезмерного чувства вины, гнева или обиды? Если это не так, то существует риск, что потенциальный опекун не умеет справляться с трудными чувствами, поэтому ему будет нелегко понять чувства ребенка, а его личные потребности в привязанности могут возрасти до такой степени, что сведут *на нет* все желание заботиться о ребенке. Навык осмысления и проработки негативных событий присутствует, если потенциальный опекун умеет делать следующее:

- Свободно размышлять о причинах своего трудного опыта, помещать их в более широкий контекст и рассматривать их как «объяснимые с учетом ситуации», например: «Мой отец всегда был отстраненным и немного резким, но это, скорее всего, из-за того, что в детстве он ощущал себя

нежеланным, отвергнутым и одиноким ребенком». Иногда обстоятельства столь драматичны, что оправдать или простить родителей полностью не получается: «Моя мать никогда не хотела детей. Она всегда отдавала приоритет своим партнерам, а мы ей скорее мешали». Тем не менее, потенциальный опекун все равно должен уметь вспоминать и спокойно говорить об этом, а также принимать вызванный этими событиями гнев, печаль и разочарование.

- Рассказывать о значительных «переломных моментах» в детстве, подростковом или раннем взрослом возрасте, то есть моментах, когда характер личных отношений изменился на более благоприятный, что усилило чувство защищенности: например, о налаживании таких отношений с бабушкой и дедушкой, родственниками, учителями или другими взрослыми, друзьями и партнерами, которые оказали человеку поддержку и внимание. Примером такого переломного момента может быть следующая история: «Когда я встретил свою жену, я понял, чего мне не хватало все эти годы; она и ее родители научили меня, что значит доверять друг другу и всегда быть рядом». Переломные моменты могли также произойти в ходе терапии, если опекуну удалось увидеть в терапевте надежную базу, чтобы безопасно исследовать свое прошлое и двигаться дальше.

Если в рассказах человека присутствуют подобные свидетельства, то это говорит о том, что он сумел в раннем возрасте и без потерь преодолеть негативные последствия вредных отношений благодаря поддержке других взрослых или благодаря возможности установить близкие и доверительные отношения. Это повышает вероятность того, что он сможет предложить детям такую же доступность и доверие.

Оценка по данным параметрам может учитываться при принятии окончательного решения об отборе приемных опекунов или родителей, однако мы рекомендуем рассматривать описанные аспекты скорее как *указание на сферы и навыки, требующие дополнительной подготовки, обучения и поддержки*. Например, если взрослый не привык открыто выражать чувства и идеализирует свои отношения с родителями, то его представление о вос-

питании детей будет довольно ограниченным: он может считать, что родительство — это время непрерывного счастья, веселья и радости, не допуская мысли, что воспитание детей иногда бывает нелегким и стрессовым занятием и даже способно скатываться в рутину. Такой человек может оказаться не готов к «американским горкам» взлетов и падений, которые характерны для первых месяцев жизни или могут произойти позже, может не справиться с неожиданными ощущениями и посчитать «трудным» самого ребенка. Есть и другая крайность: если человек очень озабочен успешностью отношений, импульсивно и чрезмерно проявляет эмоции, то ему может потребоваться дополнительная поддержка при взаимодействии с приемными детьми, которые привыкли сдерживать свои эмоции и выглядят холодными и отстраненными.

Выявление таких особенностей на этапе диагностики поможет потенциальным родителям и сотрудникам службы опеки понять сильные стороны и возможные трудности при устройстве ребенка в эту семью. Некоторых кандидатов по результатам этой оценки придется отсеять, а некоторым — оказать целенаправленную поддержку, сопровождение и обучение, если у них есть потенциал, и они готовы принимать и признавать имеющиеся проблемы.

Кроме того, важно понять, есть ли у кандидатов *достаточно времени и энергии* для того, чтобы оставаться физически и эмоционально доступным для детей с непростым прошлым (см. примеры в главе 6). Семейная жизнь неизбежно подразумевает важные обязательства перед другими членами семьи, работой, друзьями и обществом, однако работники службы опеки должны убедиться в том, что все эти вещи не будут постоянно отвлекать энергию приемного родителя от нужд проблемного ребенка. Ещё один значимый фактор — наличие ресурсов поддержки: есть ли родителю на кого опереться? Способен ли он передать кому-то семейные обязанности, чтобы уделить ребенку дополнительное время или, наоборот, отвлечься и отдохнуть от воспитания, чтобы восстановить высокий уровень доступности? Потребуется ли семье дополнительная поддержка в этих областях?

Чуткость

Мы уже продемонстрировали, что способность настроиться на ребенка, *увидеть мир его глазами* — это ключ к тому, чтобы помочь ребенку справиться с трудными чувствами и поведением (см. главу 7). Приемные родители должны уметь понимать и осмыслять чувства и поведение ребенка, чтобы успокоить его и помочь ему разобраться в себе, а также поддерживать ребенка в переживании всего спектра эмоций, помогая ему регулировать их и успешно справляться с ними. К некоторым аспектам следует проявить особое внимание. Так, иногда в ходе диагностики выясняется, что один из супругов дополняет другого с точки зрения способности думать, выражать и регулировать свои собственные чувства — и потенциально помогать ребенку делать то же самое. Навык коммуникации чувств и управления ими также может быть обусловлен гендерными, классовыми и культурными различия, которые необходимо принимать во внимание.

Свидетельства о наличии этих способностей обычно выявляются во время беседы. В частности, следует убедиться, что потенциальные опекуны имеют навык *взаимной осознанности*, позволяющий настроиться на мысли и чувства ребенка и способствующий развитию у него такой же чуткости.

Взаимная осознанность влияет на успешность самых разных отношений: например, на способность кандидата принять точку зрения родителя или другого близкого человека, размышляя о собственном детском опыте. Так, высказывание «Мой старший брат плохо относился ко мне в детстве, но ему в жизни пришлось нелегко, потому что вся семья держалась на нем в течение 10 лет» указывает на умение сопереживать мыслям и чувствам брата и взвешенно смотреть на проблему внутрисемейного соперничества. Оценить способность встать на место другого можно с помощью простых вопросов, например «Как вы думаете, что она думала по этому поводу?» или «Почему он так себя вел или чувствовал?», а вопрос «Как вы считаете, что ребенок мог бы чувствовать и думать в этой ситуации?» поможет разобраться, способен ли кандидат в приемные родители смотреть на мир глазами ребенка.

Конечно, не все люди готовы открыто обсуждать все чувства и ощущения, и это необходимо учитывать при оценке, однако крайние проявления должны вызывать законную озабоченность. Если человек сопротивляется и отказывается размышлять или говорить о своих эмоциях, то ему, скорее всего, будет трудно понять сильные чувства ребенка и позволить выразить их, то есть он не сумеет помочь ребенку разобраться в своих чувствах и научиться управлять ими. Напротив, если человек до крайности озабочен своими чувствами, то потеряет способность к здравому размышлению, когда будет переживать сильные эмоции: когда ребенок начнет капризничать или предъявлять какие-то требования, такой родитель не сможет сделать шаг назад, посмотреть на ситуацию с точки зрения ребенка и задуматься, чем вызвано такое поведение и как лучше всего с ним справиться. Вместо этого его будет переполнять чувство гнева или разочарования, и выстроить конструктивное общение с ребенком будет трудно. Как пишет Говард Стил, «эмоциональные потребности травмированных детей могут оказывать подавляющий эффект на взрослых с непроработанной детской травмой, которые могут в определенные моменты терять способность осознавать свои собственные чувства и чувства своего ребенка» (Steele *et al*, 2003).

Таким образом, чтобы убедиться в способности потенциального родителя управлять своими собственными чувствами, сотруднику службы опеки нужно искать в его рассказах свидетельства того, как ему удавалось успешно преодолевать и разрешать сложные ситуации. Как кандидат относится к разногласиям в своих отношениях с партнером, друзьями или органами власти? Способен ли он спокойно выражать свою точку зрения, демонстрировать свои чувства адекватным и уместным образом, приходить к общему решению, не заикливаться на вопросе и здраво *размышлять* о произошедшем? Безопасно ли проявлять злость в этой семье? Потенциальную приемную или усыновляющую семью необходимо рассмотреть в целом, чтобы убедиться в том, что все члены семьи умеют открыто общаться друг с другом, надлежащим образом выражать чувства, а также управлять ими и сдерживать их в интересах остальных: справляются ли родители со своими личными разногласиями? Удастся ли им сделать так, чтобы эти споры не сказыва-

лись на детях в семье? Оценки также требуют качество и интенсивность взаимодействия между различными системами семейных отношений («взрослый-взрослый», «ребенок-ребенок», «взрослый-ребенок»): здесь важно наличие умеренно положительного «потока коммуникации» внутри каждой системы и между ними, а также отсутствие значительных препятствий.

Принятие

Чтобы поддерживать, восстанавливать или развивать самооценку, детям нужны опекуны, которые могут безоговорочно принять их такими, какие они есть, с учетом их сильных и слабых сторон, со всеми различиями, интересами или особенностями личности, ведь различия и разнообразие требуют поощрения. Чтобы сформировать у ребенка самооценку, родители должны суметь принять себя и передать эту модель ребенку.

Хорошая самооценка потенциальных опекунов обычно заметна по их общему поведению и тому, как они подают себя. Кандидат, который говорит о себе в положительном ключе, гордится собой и своей внешностью, не испытывает противоречий с самим собой и своим окружением, а также удовлетворен своими достижениями, но не кичится ими, вероятно, будет иметь высокую самооценку и сможет стать примером для ребенка. Таких кандидатов отличает способность описывать свои навыки, таланты и способности, признавая и принимая свои слабые стороны и ограничения. Кроме того, сотрудники опеки могут опираться в своих оценках на слова и рассказы других членов семьи: если они относятся к недостаткам друг друга с юмором и теплотой и следуют девизу «Никто не идеален во всем, но все в чем-то идеальны», то это значит, что все будут рады новому ребенку в семье. Диагностика должна продемонстрировать, что потенциальные родители уважают себя и других, обеспечивают удовлетворение своих собственных потребностей и не ставят перед собой нереалистичных или завышенных целей.

Важно помнить, что большинство людей в какой-то период своей жизни (особенно в моменты утраты или разочарования) сталкивались с занижен-

ной самооценкой. Если кандидат способен порассуждать об этом времени, вспомнить, как он себя чувствовал и вел, а также предположить, что способствовало или препятствовало процессу восстановления, то он с большей вероятностью будет сочувствовать и помогать ребенку с низкой самооценкой и чувством собственного достоинства: потенциальный родитель должен понимать и признавать, что ребенку нужно помогать выстраивать чувство уверенности, а также обладать способностью к сочувствию, терпимости и терпению.

Еще одним фактором, требующим оценки, является способность ценить культурное, социальное и этническое разнообразие: будущие опекуны и усыновители должны уметь принимать не только сильные и слабые стороны ребенка, но и различия в культуре, происхождении, сексуальности, религии и этнической принадлежности. Эффективно выстроенные процедуры подбора семьи обеспечивают определенную степень совместимости между ребенком и семьей, однако *идеальное соответствие* — крайне редкий случай, поэтому кандидаты должны продемонстрировать свою непредубежденность и не только принимать, но и ценить этнокультурные и социальные различия.

Сотрудничество

Если у ребенка не было возможности почувствовать себя эффективным и компетентным, то ему нужна семья, которая способна помочь ему обрести это чувство. Детям придется принять родительские ограничения и границы, однако внутри этих границ они смогут узнать, что сотрудничество и компромисс могут быть приятными и полезными. Опекуны должны поощрять самостоятельность и эффективность, действовать уверенно и ответственно, при этом делая акцент на сотрудничестве, а не на контроле, и вступая в кооперативные альянсы с другими людьми.

В ходе интервью полезно расспросить кандидатов о тех детских воспоминаниях, когда они ощущали себя эффективными и компетентными. Помогали ли им родители или опекуны в формировании чувства уверенности?

Поощряли ли они самостоятельность ребенка или скорее были склонны к контролирующему поведению, пресекали и наказывали? Могут ли кандидаты привести примеры сотрудничества, компромисса и преодоления трудностей из своего детства? Как это происходило в семье? Среди друзей? В школе? Если такие навыки и способности не были наработаны в детстве, то их приходилось приобретать во взрослой жизни — возможно, в отношениях с партнерами или на работе. Например, в следующем примере говорящий рассказывает об опыте своей трудовой жизни, который позволил ему понять ценность сотрудничества: «Мой отец всегда стремился все контролировать. Только устроившись на работу в полицию, я понял, что ситуацию гораздо легче разрядить не грубой силой, а здоровым компромиссом».

Анализируя текущую структуру семьи кандидата, сотрудник опеки должен искать свидетельства того, как он идет на сотрудничество: в рамках отношений между супругами, в общении с соседями или другими группами. Умеет ли потенциальный опекун отказываться от собственных желаний и целей, чтобы принять во внимание желания и цели другого человека? Как он ведет себя в ситуации потенциального конфликта (например, со вздорным соседом или членом семьи)? Проявляет ли он уместную настойчивость? Способен ли он достичь решения, приемлемого для всех сторон конфликта? Выявленные в ходе диагностики истории длительной вражды, неумение кандидата идти на компромисс во имя гармоничности отношений или сильное чувство беспомощности и неспособность проявлять должную настойчивость — это настораживающий знак.

Ситуация собеседования может быть достаточно стрессовой для потенциальных опекунов или усыновителей, однако сама реакция кандидатов на вопросы и весь процесс диагностики также является хорошим индикатором их способности к сотрудничеству и кооперации. Завершив беседу, сотруднику опеки стоит обсудить свои личные впечатления от нее со своим руководителем. Как складывался разговор с кандидатом: сотрудник чувствовал себя комфортно и расслабленно или, наоборот, ощущал, что им пытаются манипулировать? Поведение в ходе диагностики может дать некоторое представление о том, насколько родитель готов сотрудничать в услови-

ях стресса и насколько хорошо в этой ситуации будет чувствовать себя ребенок. Таким образом, при должном внимании к супервизии процесс собеседования дает еще один ключ к пониманию того, как кандидат относится к контролю и сотрудничеству.

Чувство принадлежности к семье

Забирая детей из биологической семьи даже на короткое время, необходимо их поместить в среду, где они чувствуют себя желанными и обретают чувство принадлежности, не теряя при этом соразмерное и комфортное чувство принадлежности к родной семье.

Чтобы создать такую среду, новые родители должны принять ребенка как нового члена семьи, но при этом проявить должную гибкость, позволяя ему физически и/или эмоционально перемещаться между кровной и приемной семьей. Подтверждением «проницаемости» семейных границ может быть, например, то, что опекуны готовы считать других людей полноправными членами семьи, что с ними в какой-то момент жили их старшие родственники или они открывали двери своего дома для детей или взрослых, нуждающихся в дополнительной поддержке. Степень открытости семьи зависит в том числе от индивидуальных и культурных различий, поэтому у некоторых людей просто могло не быть возможности проверить гибкость своих семейных границ. Тем не менее, традиции дружелюбия можно проследить в том, как потенциальные опекуны взаимодействуют с другими средами: школой, общественными объединениями, группами по интересам, друзьями и соседями. Стоит также понять, как они относятся к миру за пределами семьи: считают ли они его безопасным и заслуживающим доверия или угрожающим, враждебным и небезопасным? Есть ли основания полагать, что они поддержат молодого человека в самостоятельной жизни, помогут ему установить позитивные отношения с внешним миром и при этом сформируют у него чувство принадлежности к семье? Насколько осознанно они говорят о принадлежности к семье? Готовы ли они принять, что детям нужно чувствовать себя и частью кровной, и частью приемной семьи?

Еще один важный параметр — насколько семейная система толерантна к различиям в убеждениях, ценностях, ожиданиях и т. д. Чувство семейной солидарности и идентичности обнадеживает и поддерживает приемного или усыновленного ребенка, однако если принадлежность к семье обусловлена принятием системы ее ценностей, традиций или интересов (например, необходимостью любить животных или стремиться к спортивным достижениям), то это только оттолкнет человека, не рожденного в этой семье и не разделяющего ее интересы. Таким образом, важно учитывать, в какой степени потенциальные опекуны способны принимать иные мнения и интересы, уважать и ценить приемного ребенка, в то же время способствуя его включению в круг семьи.

Декларируемая открытость семейной группы для новых людей не обязательно гарантирует, что отдельные члены семьи или система в целом действительно способны приспособиться к изменениям и сопутствующему давлению. Силия Даунс в своем исследовании (Downes, 1992, стр. 39) делает следующий вывод, который в равной степени применим ко всем моделям семейного устройства, а также ко всем возрастным группам.

Когда в семье появляется приемный подросток, каждому члену семьи понадобится в некоторой степени адаптировать свое поведение, а не вынуждать ребенка занять четко предусмотренное для него место.

В этой связи большое значение приобретают ожидания всех членов семьи в отношении нового ребенка, а также их готовность меняться и приспосабливаться к нему. Сотрудникам опеки важно убедиться в гибкости мышления потенциальных родителей: например, если все члены семьи уверены, что новый ребенок станет «товарищем по играм» для их родного сына, то это может указывать на ригидность системы отношений. Если же родители понимают, что это может случиться, а может и не случиться, то смогут соответствующим образом подготовить сына и радоваться его дружбе с приемным ребенком, если она возникнет, или поддерживать детей, если они, наоборот, будут разочарованы друг другом.

Сопровождение приемных родителей и усыновителей

Наличие надежной базы — источника поддержки, комфорта и безопасности, способствующего исследованию окружающего мира — одинаково важно для взрослых и для детей. Боулби пишет об этом так (Bowlby, 1973, с. 407):

В наши дни стало очевидно, что люди любого возраста чувствуют себя наиболее счастливыми и могут наилучшим образом раскрыть свои таланты только в том случае, если они уверены, что за их спиной стоит один или несколько взрослых, которые придут к ним на помощь в случае трудностей. Эти люди обеспечивают надежную базу, на которую можно с уверенностью опереться.

Многие опекуны становятся родителями впервые, и для большинства это будет первая встреча с детьми, которые изъяты из привычной среды, находятся в бедственном положении или страдают от последствий травмы. Забота о проблемных детях — это психологические «качели», где радость и отдача от усилий соседствует с тревогой, недоумением или даже отчаянием. Периоды значительных успехов в развитии ребенка или взаимоотношений могут сменяться периодами медленного прогресса и отчужденности ребенка. Новые усыновители или опекуны могут оказаться неготовыми к такому развитию событий, что может вызвать нехарактерное поведение и потребует терпеливого сопровождения со стороны социальных работников, направленного на восстановление личного равновесия и способности к созиданию и достижению гармонии с ребенком. Сомнения в собственных способностях иногда одолевают даже опытных приемных воспитателей и усыновителей, однако им требуется поддержка совершенно иного уровня и характера.

Они обеспечивают надежную базу во время всех взлетов и падений, поэтому им самим понадобится надежная база — человек, который подержит их и даст им мотивацию в своей родительской роли по отношению к

ребенку, признает и отметит их достижения. При наличии трудностей им потребуются отношения, в которых они будут чувствовать себя защищенными, успокоенными и уверенными, чтобы они могли более ясно думать о потребностях ребенка и о том, как их удовлетворить — своего рода *исследование окружающего мира* на уровне мышления и чувств.

Надежная база опекуна будет формироваться на основе отношений с близкими людьми, однако сотруднику опеки также важно выстраивать с родителями отношения, которые опираются как на профессиональные, так и на личные качества. Все эти усилия будут направлены на *снижение уровня тревоги* за счет предоставления надежной и постоянной поддержки, а после того как душевное равновесие будет восстановлено, — на *поддержку исследования* за счет укрепления уверенности родителей в своих способностях.

Поддержка доступности

Необходимость заботиться о чужом ребенке, особенно если ребенок переживает разлуку или травму, вызывает у опекуна понятную тревогу и беспокойство. Первым шагом к снижению уровня тревоги будет постоянная *физическая доступность* социального работника, к которому может обратиться опекун: налаженная система коммуникации и возможность спросить совета даже во внеурочное время позволяют опекуну убедиться, что он не один. Важную роль играет и *практическая помощь*: своевременная выплата пособий и компенсаций, предоставление нужной информации, а также четкая схема для обращения за дополнительными ресурсами.

Однако больше всего опекуны нуждаются в постоянной эмоциональной доступности социального работника. Особым уважением у опекунов пользуются те сотрудники опеки, которые проявляют неподдельный интерес ко всей семье, учитывают ее потребности и обстоятельства, внимательно выслушивают всех и не склонны к осуждению (Sellick *et al*, 2004; Sinclair *et al*, 2004). Если родители всегда могут рассчитывать на такие отношения, то это воодушевляет и радует их, придавая уверенность.

Вот часть беседы, в которой приемная мать упоминает эти аспекты доступности, описывая роль своего социального работника.

Опекун: *Она постоянно приглядывает за мной, навещает меня, садится, и мы с ней спокойно говорим. У нас очень хорошие отношения, правда. Я не сильно люблю все эти формальные беседы, но она умеет выстраивать разговор: «Нам нужно пообщаться по поводу ваших записей» — всё как нужно, но с душой. Это совсем не обременительно, она просто приходит и мы болтаем, я могу обсуждать с ней все что угодно, а она — со мной. Она знает, как правильно настроить меня, а я знаю, что всегда могу ей позвонить, если понадобится, и она возьмет трубку.*

Интервьюер: *А она навещает вас всегда, вне зависимости от того, есть ли проблемы?*

Опекун: *Да. Я не против, а наоборот рада, что ей интересно, а я всегда могу к ней обратиться. Когда мне однажды понадобилась помощь, она тут же пришла и посидела со мной и очень помогла мне, снова вернула меня к жизни, это было очень ценно.*

Если родители доверяют социальному работнику, то в разговоре с ним создается «безопасное пространство», в котором им будет комфортно выразить тяжелые чувства по отношению к ребенку или усомниться в своих собственных способностях удовлетворить его потребности. Чтобы действительно добиться доверительного диалога, следует учитывать, что на пути к такому уровню открытости есть несколько препятствий. Во-первых, процесс подбора приемной или усыновляющей семьи часто воспринимается родителями так, что органы опеки «выбрали» их из-за определенных навыков и способностей в уходе за детьми.

Такие родители не готовы к похвале, если дела идут хорошо, и не решаются выразить чувства гнева, замешательства и отчаяния, когда испытывают трудности. Они боятся признаться в своих истинных чувствах, потому что считают, что в этом случае у них заберут ребенка или сочтут их некомпетентными. Кроме того, некоторые проблемные дети хорошо себя ведут в шко-

ле, с социальным работником или другими членами семьи, но не с опекунами, поэтому взрослые начинают ощущать свою беспомощность или вину за то, что им не удастся установить близкие отношения с ребенком. Дети по-разному реагируют на фигуру матери и отца: гнев и негодование обычно направляются в первую очередь в адрес матери, тем самым лишая ее возможности поделиться своими чувствами, хотя некоторые дети, напротив, льнут к матери и маргинализируют фигуру отца или боятся ее. Чтобы не допустить раскола в семье и сохранять доступность друг для друга, а также для ребенка, родителям также потребуется внешняя помощь.

Таким образом, социальному работнику важно постоянно демонстрировать свою доступность как в трудные, так и в хорошие моменты, даже если опекуны явным образом сопротивляются помощи или не нуждаются в поддержке. Для этого нужно уделять семье достаточно времени и эмоциональных ресурсов, регулярно навещать ее, соблюдать договоренности, демонстрировать надежность и нацеленность на результат, а также всегда сигнализировать родителям о том, что их оценка ситуации всегда будет иметь приоритет, потому что они находятся в постоянном контакте с ребенком и знают его возможности и ограничения как никто другой. Иногда родители могут экспериментировать с подходами к воспитанию ребенка, и их решения не всегда будут отвечать рекомендациям социального работника. Если действия опекунов не причиняют никакого вреда ребенку, то социальному работнику стоит поддерживать такие начинания, чтобы здраво оценить их и потом обсудить с родителями все преимущества и недостатки выбранного подхода, а также при необходимости проконсультировать их или порекомендовать обратиться к коллегам.

Поддержка чуткости

Уход за проблемным ребенком может вызвать у приемных родителей ряд сильных чувств, и социальные работники должны следить за тем, чтобы эмоции не начали подавлять семью и не создали проблемную ситуацию для ребенка. Чувства любви, нежности и бережной заботы исцеляют

детей, переживших невзгоды, однако иногда опекун оказывается не готов одновременно поддержать потребность ребенка в исследовании и самостоятельности. Выражение гнева также может быть естественной реакцией на трудное поведение. Если за гневом следует «восстановление» отношений, то это может быть ценным посланием для ребенка, однако если гнев чрезмерен, потому что вызван плохими воспоминаниями, то он может иметь пагубные последствия как для взрослого, так и для ребенка, а также отразиться на качестве отношений, если проблему вовремя не заметить.

Таким образом, родителям требуется помощь опытного и чуткого социального работника, а также возможность проговорить свои чувства, осмыслить их и понять, как с ними лучше справиться. Если взрослые будут уверены, что их не будут осуждать и они не одиноки в своих чувствах, то не будут бояться открыто выражать их: для этого опекунов необходимо убедить в том, что их реакция естественна в данных обстоятельствах, а сильные эмоции можно сдерживать и контролировать. Признав обоснованность чувств опекуна, социальный работник поможет ему обдумать и устранить их первопричины. Психологическую помощь также могут оказывать группы поддержки, неформальные объединения приемных родителей и формализованные схемы «напарников», однако их следует рассматривать как дополнение, а не как замену деятельности социального работника.

В своей карьере специалисты опеки, конечно, встречались с чрезвычайно сложными ситуациями, где опекуны или усыновители «увязли» в безнадежно деструктивных отношениях со своими детьми и не могут выйти из цикла негативных эмоций. Лесли Айронсайд (Ironsidge, 2004) описывает это как «временное существование» — жизнь, в которой опекуны теряют надежду на будущее, перестают чувствовать себя комфортно и начинают переживать своего рода «внутренний распад». Ребенок как бы проецирует на опекуна какую-то часть своей боли, гнева и отчаяния, связанного с его предыдущими переживаниями, а опекун начинает невольно воспроизводить какие-то ситуации, от которых ребенок страдал в прошлой семье.

У опекуна может сложиться ощущение, что ребенку удалось преодолеть его психологическую защиту, и в этот момент он перестает понимать, что это на самом деле не реальная, а воображаемая угроза. (Ironsides, 2004, стр. 41)

В таких случаях социальному работнику следует помочь родителям понять этот процесс и научить управлять им: например, вместе проговорить историю ребенка, чтобы осознать, какие чувства принадлежат ребенку и просто спроецировались на родителей, а также объяснить их в контексте более раннего опыта. Это даст каждому из родителей возможность выразить чувства ребенка словами, заверить его, что в них нет ничего страшного, и показать, что ситуация находится под контролем взрослых.

Проблемное поведение ребенка также может вызывать у опекуна чувства и реакции, связанные с его собственным предыдущим опытом: например, скорбь ребенка по ушедшему отцу может разбудить у опекуна не нашедшую разрешения скорбь по близкому родственнику, а неприятие со стороны неотзывчивого подростка способно обидеть и уязвить родителя, пережившего такое же отвержение в своем детстве. Возможна и обратная ситуация: если родитель испытал пренебрежительное отношение в собственной семье, то он может чрезмерно опекать ребенка, тем самым стремясь обеспечить ему максимальную заботу, но при этом ограничивая его самостоятельность. В этих случаях социальному работнику нужно проявить чуткость и помочь опекуну взглянуть на вещи более здраво, а также понять, как такое поведение может быть связано с фактами его биографии. Более трудные ситуации потребуют привлечения профильных специалистов, которые помогут разрешить непроработанные проблемы прошлого, однако в большинстве случаев родителям будет достаточно разговора со знакомым социальным работником, чтобы разобраться в собственных чувствах и выработать стратегии, позволяющие справляться с ними, удовлетворяя все потребности ребенка.

Поддержка принятия

Чтобы обеспечить безоговорочное принятие ребенка и таким образом повысить его самооценку, сами опекуны должны отличаться высокой самооценкой и принимать все сильные и слабые стороны своих человеческих и родительских качеств. Многие приемные дети добиваются значительного прогресса в своих новых семьях, особенно с учетом того, что раньше воспитывались в очень неблагоприятных условиях, но когда в приемной семье все идет хорошо, то социальные работники в спешке могут упустить из виду необходимость признать и оценить благотворное воздействие родительской заботы. Времени на благодарность и похвалу может катастрофически не хватать.

Враждебность, неблагодарность или пренебрежение трудных детей по отношению к родителям способны сильно подорвать самооценку и нанести вред отношениям в семье, поэтому специалистам опеки важно поддерживать родительскую самооценку, выстраивая с опекунами такие же доверительные и чуткие отношения, какие должны устанавливаться между опекунами и ребенком. В своей книге, посвященной психотерапии, Роджерс и Стивенс (Rogers and Stevens, 1976) указывают, что сочувствие и принципиально положительное отношение являются важными элементами психологического сопровождения. Эмпатия предполагает четкое понимание внутреннего мира другого человека:

Нужно чувствовать его смущение, робость, гнев или ощущение несправедливости, как если бы оно было вашим собственным, не подмешивая к нему вашу неуверенность, страх, гнев или подозрение. (Rogers and Stevens, 1976, стр. 93)

Такой уровень понимания позволяет терапевту «свободно ориентироваться» во внутреннем мире клиента и проговаривать неочевидные вещи, а также демонстрировать, что ценит и уважает его как цельную личность.

Терапевт ценит клиентов почти точно так же, как родитель ценит своего ребенка как личность, вне зависимости от его конкретного поведения в данный момент. Ценить значит признавать любые чувства, которые испытывает клиент: враждебность или нежность, неповиновение или покорность, уверенность или самоуничтожение. (Rogers and Stevens, 1976, стр. 94)

Роджерс и Стивенс выдвигают гипотезу о том, что эмпатия в отношениях является необходимым условием для открытого общения и размышления, а в сочетании с безоговорочным принятием значительно быстрее приведет к конструктивным изменениям и поступательному развитию. Приемные родители или усыновители, конечно, не являются «клиентами» по отношению к службам опеки, однако социальный работник может извлечь ценные уроки из описанной здесь модели.

Социальному работнику важно разделять принятие человека и принятие сомнительного или вредного родительского поведения: как и в отношениях опекуна с ребенком, принятие не означает, что эти вещи не обсуждаются или не оспариваются. Напротив, сочувствующие и сопереживающие отношения дают опекунам возможность проговаривать и осмысливать свои чувства и реакции, не обвиняя себя. Проработав свои неприятные эмоции, опекуны смогут найти в себе более положительные ощущения, начинают меньше бояться неудачи и отвержения, а также становятся способны вносить коррективы в свое поведение и творчески подходить к своим родительским стратегиям.

Если самооценка опекунов очень низкая, то социальным работникам нужно восстановить их веру в свои родительские способности, убедив их, что проблемы в семье вызваны историей ребенка, а не некомпетентностью самих родителей, ведь на момент устройства ребенка органы опеки уже удостоверились в том, что они способны заботиться о проблемных детях — и это было подтверждено многочисленными заключениями и результатами диагностики.

Такая отсылка позволит наглядно продемонстрировать, что дело не в них, просто они попали в непростые обстоятельства, хотя и прилагают все усилия.

Кроме того, социальные работники должны помочь опекунам осознать, как уход за проблемным ребенком отражается на них и на их отношениях с близкими. Если родители действительно хотят помочь своему ребенку уважать и ценить себя, то они должны уметь показывать это на собственном примере — пытаясь удовлетворить потребности ребенка, важно не терять из виду свои нужды. В такие моменты социальным работникам следует поддерживать родителей эмоционально и практически (например, организовать временное размещение ребенка в другой семье или оказать дополнительную финансовую поддержку), чтобы они выделили время «на себя», провели его так, как нравится, или занялись деятельностью, которая приносит личное удовлетворение.

Если отношения принятия установлены, а сильные стороны и потребности опекунов уже признаются и подтверждаются, то социальный работник может помочь взрослым реалистично оценить свои слабые и уязвимые места, например проговорить неприятные моменты из прошлого опекуна, если они оказывают влияние на отношения с ребенком. Почувствовав, что кто-то интересуется его трудным опытом и переживает за него, опекун сумеет по-другому отнестись к непростой истории ребенка, ощутить сочувствие и понять причины трудного поведения. Справедливая оценка сильных сторон и навыков человека повышает его готовность прислушиваться к советам, открытость к обсуждению и освоению новых подходов к воспитанию. В результате родители сумеют выработать навыки и стратегии для преодоления трудного поведения, не подрывающие их собственную самооценку или самооценку ребенка, или просто сосредоточиться на взаимодействиях, которые позволяют им восстановить уверенность в себе и помогают ребенку чувствовать себя компетентным и ценным.

Поддержка сотрудничества

Чтобы наладить взаимопонимание со своими детьми, приемным родителям и усыновителям необходимо чувство сотрудничества и общий подход к решению проблем в рамках их профессиональной сети. Они должны быть

эффективными и значимыми членами этой сети, чувствовать, что их мнение ценится и принимается во внимание, а они включены в процесс планирования жизнеустройства своего ребенка. Приемным родителям следует проявлять некоторую автономию в отношении детей, находящихся на их попечении: когда они наряду с самим ребенком принимают участие во взаимодействии со школами и медицинскими работниками, биологическими родственниками или просто принимают повседневные родительские решения, ребенок видит, что они находятся рядом и поддерживают его.

Все роли и обязанности должны быть четко распределены, а родительская автономия должна быть согласована и продвигаться везде, где это возможно (особенно если ребенок живет в семье на долгосрочной основе).

С детьми, у которых есть ряд дополнительных потребностей, постоянно работают другие специалисты, и когда опекуны испытывают стресс, то возникает опасность непродуктивного «раскола» — формирования ситуативных альянсов с одними или ожесточенной вражды с другими. Например, опекун может начать винить сотрудника службы опеки в том, что тот не предоставил достаточной информации о ребенке (из чего следует, что если бы семья знала всю историю, она могла бы не взять его), а отказ руководителя службы опеки согласовать дополнительные расходы станет в глазах опекуна причиной того, что ребенок не развивается должным образом (из чего следует, что если бы эту трату утвердили, то все трудности были бы решены). Это не означает, что подобные проблемы не возникают и не требуют соответствующей реакции, однако риск состоит в том, что опекун начинает подозревать кого-то другого в злом умысле, в то время как сама проблема (с которой часто ничего нельзя сделать) продолжает вызывать у него чувство беспомощности и отчаяния. В реальности на ситуацию, конечно, можно взглянуть и по-другому: например, опекуна могли в полном объеме проинформировать о потребностях ребенка, но он не смог по-настоящему «услышать» слова сотрудников опеки, пока не испытал поведение ребенка на себе, а объем ресурсов, выделенных на этого ребенка уже и так достаточно высок по сравнению с другими столь же нуждающимися детьми. Социальный работник в этой ситуации должен признать и сгладить противоре-

чия, помочь всем сторонам понять точки зрения друг друга и создать атмосферу сотрудничества, в которой роль опекуна как главного источника знаний о ребенке ценится и уважается.

Поддержка чувства принадлежности к приемной или усыновляющей семье

Социальному работнику необходимо постоянно прилагать усилия к тому, чтобы приемный ребенок чувствовал себя ассимилированным и включенным в семейную группу.

Если отношения в семье складываются хорошо, то обсуждать этот вопрос рекомендуется регулярно, но не слишком часто, чтобы это не воспринималось как серьезное вмешательство или свидетельство неудачи. Открытое обсуждение вопроса принадлежности к семье позволит всем членам семьи задуматься о том, что значит быть членом их семьи, о семейных нормах и ценностях, культуре и традициях. Дети из других семей способны внести в эти ценности свой вклад, тем самым взаимно обогащая и улучшая сложившийся порядок. Чтобы сформировать чувство семейной солидарности и признать роль каждого, можно совместно нарисовать экокарту, указав на ней все различия и сходства, общие и личные переживания членов семьи.

Система взаимоотношений в приемных семьях может быть нарушена или разделена по самым разнообразным причинам. Очень часто родители разрываются между стремлением защитить младших или менее проблемных детей от более проблемного и деструктивного ребенка и желанием помочь этому ребенку, а отношения супругов портятся, когда ребенок предпочитает одного родителя другому или когда уход за ребенком отнимает много времени и сил. Детям, которые поддерживали планы своих родителей усыновить или взять на воспитание еще одного ребенка, может быть трудно признать, что испытывают к нему тяжелые чувства, а новый член семьи может испытать враждебное отношение и маргинализацию или сам стать виновником издевательств или запугивания.

Когда отношения выходят из равновесия, семья перестает быть надежной базой для всех ее членов, что способно привести к конкуренции за конкретную фигуру привязанности, защитному поведению или возрождению прошлых тревог и неуверенности (Young-Hall, 1990). Роль социального работника, таким образом, состоит в том, чтобы обеспечить надежную базу для семьи, чтобы все ее члены могли открыто признать, обсудить и устранить возникшую проблему.

Выразить свои сомнения или опасения легче всего в индивидуальной беседе с социальным работником, а в определенных обстоятельствах положительную роль может сыграть долгосрочная индивидуальная поддержка, однако если акцент всё же делается на формировании сильного чувства принадлежности и вовлеченности для всех членов семьи, то лучше делать эту работу совместной. Если трудности глубоко укоренились, а открытое общение не удается наладить, следует рассмотреть возможность привлечения специалиста по семейной терапии, хотя социальный работник, которому доверяют все члены семьи, тоже способен создать безопасное пространство, в котором каждый может выразить свои опасения, выслушать других и почувствовать себя выслушанным. После того, как общение в семье станет достаточно открытым, социальный работник сумеет помочь всем членам семьи «разобраться» в поведении друг друга, понять, каким каждый видит себя и других, чтобы повысить уровень взаимной эмпатии и принятия. Такая атмосфера способствует чувству принадлежности, повышает мотивацию говорить и делать то, что способствует единству семьи и удовольствию от семейной жизни.

Ситуация: Кэрри

Полина и Мартин, родители 13-летней Кэрри, взяли в семью десятилетнего Яна. После этого Кэрри впала в депрессию, проявляла замкнутость и особенную злость на Яна, страдавшего от эпилептических припадков и вспышек гнева.

На встрече со специалистом опеки Кэрри сказала, что обеспокоена тем, что мама и папа могут не справиться с поведением Яна и семья может

«развалиться». Полина ответила, что семье удастся регулировать поведение Яна, но родители волнуются, что из-за этого не уделяют Кэрри столько же времени и внимания, как раньше. Ян заявил, что не знает, почему так себя ведет, и ничего не может с этим поделать. Социальный работник рассказал, что поведение Яна может быть симптомом его текущего заболевания, потому что это характерно для эпилепсии, и что от этого помогает медикаментозная терапия. Полина и Мартин согласились пройти психологический курс, чтобы узнать, как эффективнее работать с Яном, а всей семье впервые за несколько месяцев удалось договориться провести целый день вместе.

Эта беседа помогла сплотить семью и снять остроту ситуации. Кэрри увидела, что родители беспокоятся о ней, поведение Яна не было целенаправленной атакой на семейный быт и ее родители способны справиться с этим, а семье ничего не угрожает; Ян понял, что его поведение исправимо, а опекуны прилагают все усилия, чтобы помочь ему; Полина и Мартин вернули себе уверенность и снова начали видеть в себе хороших родителей. В результате специалисту опеки удалось восстановить комфортное равновесие в семье и стимулировать чувство общности.

Поддержка принадлежности к биологической семье

Все приемные и усыновленные дети так или иначе являются членами нескольких семей, однако интенсивность чувства принадлежности к каждой из них будет зависеть от текущей формы жизнеустройства и качества взаимоотношений в родной, приемной или усыновляющей семье. Задача родителей состоит в том, чтобы сформировать у ребенка непротиворечивое чувство принадлежности к семье, с которым ему комфортно жить, а социальный работник должен оказывать родителям эмоциональную и практическую поддержку, тем самым создавая условия для того, чтобы ребенок действительно начал ощущать себя частью новой семьи.

Если схема жизнеустройства предполагает поддержание контакта с кровными родителями, то опекуны должны иметь четкое представление о ней и обо всех ее возможных изменениях. При определении и пересмотре схемы устройства мнение приемных родителей должно приниматься во внимание, так как они знают многое не только о потребностях ребенка, но и о его отношении к кровным родственникам, поэтому специалистам опеки необходимо установить с родителями рабочее взаимодействие. Только информируя, уважая и вовлекая опекунов в обсуждение будущего ребенка, можно добиться должного эффекта.

Роль медиатора во взаимодействии с биологической семьей (например, при обсуждении частоты встреч ребенка с кровными родителями) требует от социального работника большой внимательности и такта, а также четкого понимания теоретических основ такого взаимодействия (см. главу 14), однако долгосрочный положительный эффект оправдывает эти усилия.

Пример ситуации

Приемная мать двух детей школьного возраста поняла, что еженедельные встречи с кровными родителями по субботам стали вызывать у нее большие трудности: у нее не хватало времени, чтобы купить детям одежду или обувь на выходных, и приходилось ограничивать совместные семейные активности. Специалист опеки и социальный работник встретились с биологической матерью и объяснили ей возникшие сложности, а приемная и кровная мать еще раз обсудили эти вопросы в неформальной обстановке за чашкой кофе без присутствия детей. В результате время встреч удалось сдвинуть, а женщины договорились и дальше встречаться раз в полтора месяца, что повысило уровень взаимного доверия. Такая схема устроила всех и позволила корректировать договоренности по мере того, как дети становились старше. В этой ситуации специалист опеки сыграл решающую роль в достижении взаимопонимания между сторонами, а также очень помог опекунам найти оптимальный баланс принадлежности ребенка к кровной и приемной семье.

Никогда не следует игнорировать приемную семью в ходе планирования и корректировки договоренностей о контактах. В одном из наших исследований (Schofield *et al*, 2000) мы обнаружили, что исключение приемных родителей из обсуждения таких договоренностей всегда вызывало у них высокий уровень тревоги за ребенка, даже если с ними не проговорили какие-то относительно небольшие детали, например будет ли у ребенка возможность нормально поесть в дороге, пока они с приемным отцом едут на встречу с кровной семьей, или будут ли там какие-то игрушки, с которыми ребенок сможет поиграть. Когда опекуны включаются в процесс планирования и понимают, что могут таким образом обеспечить комфорт ребенка, они перестают беспокоиться о практических аспектах и в большей степени могут способствовать должному уровню контакта и формированию чувства принадлежности к родной семье.

Рабочие партнерские отношения с семьей не менее важны и при планировании контактов с биологической семьей после усыновления. Если усыновителям нужно использовать встречи с кровными родителями для того, чтобы сформировать у ребенка понимание принадлежности к семье, то их нужно вовлекать в процесс согласования как можно раньше.

Процесс взаимодействия должен начинаться еще на стадии отбора и продолжаться в ходе диагностики состояния усыновляющей семьи. Цель, преимущества и недостатки контактов с кровными родителями необходимо подробно проговорить и описать, предоставив кандидатам в усыновители возможность высказать все свои потенциальные опасения (Logan and Smith, 2004).

Чувство сотрудничества не менее важно при составлении плана контактов конкретного ребенка с биологической семьей. Наблюдения за очными встречами усыновленных детей с кровными родственниками показывают, что залогом успеха является организация «встреч с учетом интересов семьи, но под контролем усыновителей» (Neil, 2002; Neil *et al*, 2003; Neil, 2004). Если усыновляющие родители сознают, что могут сами планировать и корректировать договоренности о встрече в соответствии со своими потребностями и потребностями ребенка, то уровень их тревоги и тревоги ребен-

ка снижается. После достижения должного уровня доверия договоренности обычно становятся менее строгими, а биологические родственники начинают выражать благодарность и теплоту по отношению к усыновителям и способствуют созданию у ребенка чувства принадлежности к приемной семье.

Какой бы ни была схема семейного устройства, контакт с кровной семьей — это динамический процесс, потребности и пожелания всех сторон которого могут со временем меняться. Таким образом, очень важно, чтобы усыновители и приемные родители постоянно видели друг в друге равноправных партнеров по диалогу. В рамках этого рабочего партнерства социальный работник должен поддерживать опекуна в обеспечении должного баланса принадлежности к различным семьям, а также сопровождать кровных родственников, чтобы они тоже понимали и осознавали свою роль вне зависимости от того, планируется ли возвращение ребенка в родную семью. В долгосрочных схемах жизнеустройства, где опекуны являются основным источником надежности и стабильности для ребенка, чувство принадлежности к приемной семье имеет важное значение, однако это не мешает связи с родной семьей. Комфортная для всех интенсивность контактов с родственниками с течением времени может меняться, повышая устойчивость эмоционального состояния и удовлетворенности.

Заключение

Приемные и усыновляющие семьи, принимающие уязвимых детей — это исключительные семьи. Таким семьям не обойтись без исключительно квалифицированных и опытных специалистов по социальной работе, которые всегда будут рядом с ними и окажут им поддержку. Однако квалификация и опыт — не единственное требование. Социальный работник должен также обладать качествами, которые мы ищем в приемных семьях: способностью к эмпатии по отношению к проблемным детям и их родным семьям; энергией и приверженностью к работе с детьми и в их интересах; способностью думать об эмоциональной боли без отрицания или преуменьшения; способностью сохранять надежду и твердую уверенность в том, что все дети могут измениться к лучшему, а безнадежных случаев не бывает. При этом, разделяя стремление родителей *добиться максимальной пользы для ребенка*, социальный работник должен подходить к происходящему *осознанно, сочувствовать и успокаивать родителей, а также быть для них надежной базой*. Демонстрируя постоянную доступность и понимание нужд родителя, социальный работник показывает, что на него можно положиться, и тем самым дает родителю возможность полноценно заниматься ребенком.

Чтобы обеспечить такую поддержку, сотрудники службы опеки и сами должны видеть надежную базу в своих руководителях и коллегах, которые позволят им постоянно учиться и развивать свои навыки, одновременно сохраняя энергию, энтузиазм и способность настраиваться на нужды сопровождаемых детей и семей.

Выводы

- Чтобы ребенок мог освоиться и добиться прогресса в приемной семье, отношения опекунов с ребенком должны быть близкими, заботливыми и поддерживающими, нацеленными на создание для него надежной базы.

Ребенку нужно не только быть здоровым и оставаться в безопасности, но и получать терапевтическую помощь, которая позволит ему укрепить доверие и полностью раскрыть свой потенциал. Сотрудники служб опеки играют ключевую роль в достижении этих результатов.

• Процессы диагностики и сопровождения приемных опекунов и усыновителей могут опираться на пять измерений родительской заботы модели надежной базы в рамках теории привязанности:

- доступность;
- чуткость;
- принятие;
- сотрудничество;
- чувство принадлежности к семье.

• На этапе диагностики социальный работник должен оценить, способны ли будущие опекуны обеспечить такую атмосферу родительской заботы и поддерживать ее даже в стрессовых ситуациях.

• Модель надежной базы поможет опекунам и усыновителям понять поведение детей, их сильные и слабые стороны в отношениях, а также разобраться в собственной реакции на детей.

• Социальные работники должны стать для опекунов доступной и понимающей надежной базой, чтобы опекуны, в свою очередь, смогли обеспечить надежную базу для детей.

• Сами социальные работники, которым время от времени приходится принимать трудные решения, сопровождать и поддерживать родителей не только в сложных и вызывающих беспокойство, но и радостных ситуациях, тоже нуждаются в поддержке и признании со стороны своих коллег и руководителей. Служба опеки должна стать для них надежной базой, чтобы они могли использовать свои профессиональные и личные навыки и знания для управления чувствами и отношениями, а также отстаивания интересов приемных и усыновляющих семей.

Привязанность и контакт с биологической семьей

Контакт с биологической семьей ребенка, временно или постоянно проживающего в приемной или усыновляющей семье, — один из наиболее важных и столь же сложных аспектов в планировании, работе с детьми и их воспитании. Существовать в двух семьях — непростая в практическом и психологическом смысле задача для ребенка и всех, кто хочет способствовать его благополучию во взрослой жизни. Потенциальная роль отношений с биологической семьей и вклад теории привязанности в ее осмысление представляются настолько значительными, что мы посвятили этой теме отдельную главу. Из нее становится ясно, что, как сказал Ян Синклер, никаких простых «закономерностей» в построении взаимодействия с кровными родителями не существует (Sinclair, 2005). Подход к этому взаимодействию должен преследовать цели развития и ориентироваться на ребенка, поскольку оно способно оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на прогресс и благополучие конкретного ребенка.

Дети, особенно попавшие в приемную семью в старшем возрасте, обычно разрываются между чувствами к своим опекунам, которые сейчас служат для них источниками заботы и защиты, и родной семьей, к которой они могут испытывать сильные, но двойственные чувства любви и тревоги (Beek and Schofield, 2004b). Таким детям предстоит отразиться и принять свою принадлежность к двум семьям (Fahlberg, 1994; Thoburn, 1996), а также сжиться со своей личной историей, чтобы не испытывать чрезмерной тревоги или чувства вины. Встреча с кровными родителями является точкой, где две семьи напрямую соприкасаются, поэтому это деликатная и сложная область. Правильно выстроенный контакт помогает детям справиться со своей двойной семейной идентичностью, а также развить или поддержать позитивные отношения со своими родственниками, основанные на реалистичном понимании их сильных и слабых сторон. Однако такие встречи могут проходить нелегко, пробуждать болезненные воспоминания и чувства, а также приводить к восстановлению отношений, которые в прошлом

были деструктивными. Таким образом, качество контакта с кровной семьей может положительно или отрицательно повлиять на способность ребенка вернуться в родную семью или на ощущение постоянства в приемной семье. Договоренности о контактах должны учитывать перспективы пребывания ребенка в данной семье, а также эмоциональную вовлеченность опекунов, приемных родителей и детей в семейное взаимодействие.

Все параметры родительской заботы, которые мы обсуждали применительно к развитию детей, играют определенную роль и при организации встреч. В частности, чувствительность (т.е. способность осознанно воспринимать свои мысли и чувства, а также мысли и чувства других) имеет критическое значение как для прогресса в развитии, так и для успешного контакта (Beek and Schofield, 2004b; Neil *et al*, 2003). Некоторые исследователи говорят о «коммуникативной открытости» у приемных родителей, подразумевая под этим понятием эмпатию к ребенку и биологическим родителям, а также готовность продемонстрировать ребенку, что его двойная семейная идентичность ценится и уважается (Brodzinsky, 2005). Такая открытость обычно рассматривается в литературе как залог гармоничного взаимодействия усыновленного ребенка с кровной семьей (Grotevant *et al*, 2004; Neil, 2004; Neil *et al*, 2014), что справедливо для всех схем семейного устройства детей. Цели и частота контактов с кровной семьей всегда будут различаться, однако их организация потребует от опекунов не только тщательного планирования, но и «открытости» самого разного плана.

Теория привязанности помогает родителям и социальным работникам выстраивать контакты с кровной семьей, в частности в следующих аспектах:

- общая оценка рисков и преимуществ контакта с кровными родителями;
- оценка уместности и характера договоренностей о встрече для каждого ребенка, в том числе путем прямого наблюдения;
- выяснение пожеланий и чувств детей в отношении встречи с родителями;
- работа с детьми для минимизации рисков и получения максимального положительного эффекта от встречи;

- оказание поддержки приемным родителям и биологическим семьям в продумывании и организации встреч с учетом интересов ребенка.

В ситуациях, когда уровень взаимодействия с биологическими родственниками оценивается на основе *наблюдений* за поведением детей при встрече (а эта оценка, в свою очередь, потом ложится в основу решений органов опеки и суда о планировании постоянных контактов с кровной семьей), крайне важно понимать, как устроены надежные и ненадежные модели привязанности и какие последствия для развития детей может иметь жестокое обращение.

Вся эта глава исходит из того, что при планировании контакта с кровной семьей органы опеки будут руководствоваться только *пользой такого контакта для развития данного ребенка* — иными словами, общение с биологическими родителями не является обязательной чертой любой схемы семейного устройства или «правом» родителей.

Требование полезности встреч для ребенка не делает такие встречи менее вероятными, однако требует всякий раз думать о ее преимуществах для ребенка. Согласно Закону о детях 1989 года, контакты с кровными родителями могут осуществляться в разумном размере при соблюдении первостепенного принципа благополучия ребенка. Закон об усыновлении и детях 2002 года не упоминает взаимодействия с родной семьей, однако такие контакты (чаще всего — в непрямой форме) являются составной частью большинства планов по усыновлению детей, причем польза этих мер для благополучия и развития детей в каждом случае требует обоснования.

Под благополучием и развитием ребенка, которым должны способствовать такие контакты, подразумевается защищенность, возникшая в результате привязанности, а также безопасность, здоровье, образование, эмоциональное и поведенческое развитие и цельность идентичности, причем, как мы уже продемонстрировали, все эти области развития взаимосвязаны.

Таким образом, качество контактов с кровной семьей следует оценивать в соответствии с их вкладом в развитие ребенка, а также с тем, насколько они влияют на чувство уверенности или беспокойства, комфорта

или страха у ребенка, приемных родителей и биологических родственников. Подобная оценка может осуществляться на основе модели надежной базы: повышает ли общение с кровными родителями доверие ребенка к доступности надежной базы в лице приемных родителей? Способствует ли контакт самоуважению ребенка или вредит ему?

Основное внимание при планировании встреч действительно следует уделять пользе и качеству общения для *ребенка*, однако *приемный родитель* также должен чувствовать себя уверенно и спокойно в ходе встречи, ведь только так он сможет помочь ребенку проговорить полученный опыт и осмыслить его. Уверенность и спокойствие возникают, если все договоренности с кровной семьей устраивают опекуна, а сама мысль об общении детей с родственниками не вызывает отторжения и не противоречит его собственным потребностям и чувствам.

Встречи с ребенком также могут оказывать самое разное воздействие на *кровных родственников*: способствовать конструктивному поведению, поддержке и заботе или, напротив, заставлять их злиться и обижаться на детей или проявлять агрессию. Договоренности о встречах должны учитывать способность биологических родственников к конструктивному общению в рамках ограничений и их собственных потребностей. Положительный или отрицательный опыт контакта с кровными родителями влияет на чувство защищенности детей, повышая или уменьшая вероятность того, что дети оправятся от пережитых потрясений, пересмотрят свои представления о мире, перестанут действовать от обороны, станут более открытыми и устойчивыми.

Качество развития и роста детей определяется не только качеством внутреннего мира ребенка, но и взаимодействием внутреннего и внешнего миров — в частности, тем, как общение с кровными родителями влияет на представление ребенка об окружающих. Таким образом, следует уделить внимание тому, способны ли подобные встречи *развить социальный мир* ребенка, т.е. не только повысить качество отношений в приемной и биологической семье, но и сформировать навыки общения с одноклассниками и сверстниками: если запланированная встреча пересекается с важным

футбольным матчем, днем рождения друга или мероприятием в приемной семье, возможно, ее стоит перенести.

Наконец, польза от общения также зависит от взаимодействия между основными характеристиками людей и систем, в которые входит ребенок и которые его окружают. Факторы риска и защиты, которые могут угрожать ребенку или укреплять его безопасность, могут исходить от ребенка, родной или приемной семьи, а также от специалистов, которые организуют и поддерживают выбранную схему устройства, однако решающее значение имеет *взаимодействие* между этими факторами. Сравните встречу ребенка с кровной семьей, которая способна поддержать ребенка с *помощью* социального работника, усыновителя или опекуна и встречу с кровной семьей из группы высокого риска, которой *не оказывается никакой поддержки и контроля*: потенциальную пользу и вред ребенку могут принести любые переменные этого уравнения.

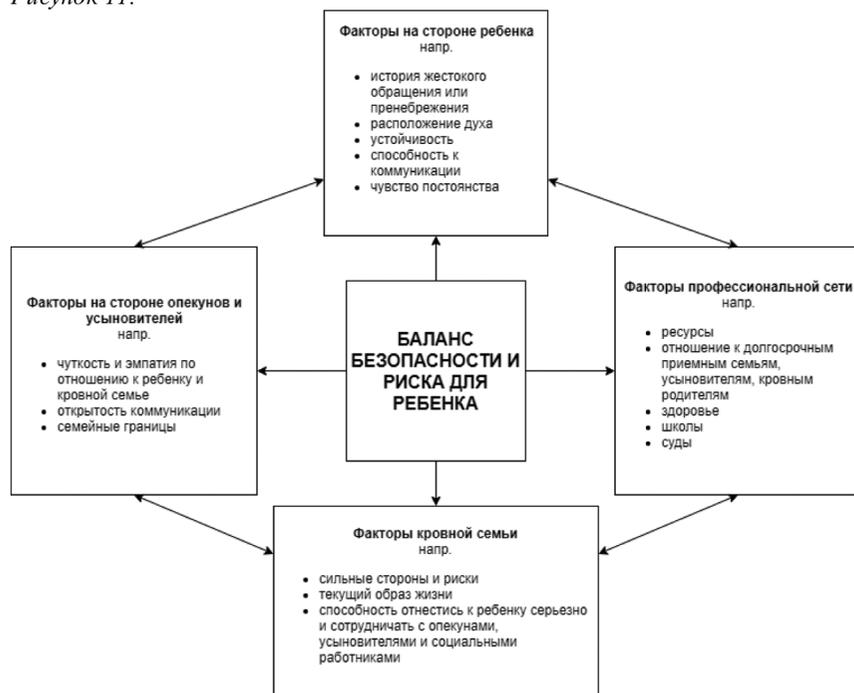
Принимая решение об общении с кровными родственниками и планируя встречи, следует учитывать перспективы ребенка в приемной семье. Если ребенок находится в приемной семье временно и возможно его возвращение домой, то каждая встреча — еще один камень в фундамент, на котором строится воссоединение. Предстоящее возвращение не должно ограничивать глубину и надежность отношений ребенка с опекунами, но подразумевает, что общение с родителями должно становиться источником преемственности и шансом облегчить возвращение домой или дальнейшую родственную опеку. Уровень взаимодействия с биологическими родителями также учитывается при оценке того, станет ли возвращение домой дорогой к безопасности, стабильности и благополучному развитию ребенка. Вынести такое суждение непросто, и этот вопрос мы подробно рассмотрим ниже.

Если ребенок *больше не вернется* в родную семью, то приоритетом становится укрепление его доверия к новым родителям, а вопрос о контакте с кровными родственниками следует отложить на потом, ведь некоторым детям потребуются годы на установление надежных базовых отношений в замещающей семье. Конечно, если общение с матерью или отцом облегчает

Интерактивная динамическая модель взаимодействия с биологическими родителями

(По материалам Beek and Schofield, 2004b)

Рисунок 11.



процесс обустройства в новой семье или по крайней мере не мешает этому, то контакты можно продолжить, однако если контакт с кровной семьей вызывает у детей крайнюю степень тревоги и эмоциональной разрегулировки (Howe and Steele, 2004), его целесообразность будет вызывать вопросы. Как пишут Нил и Хэй (Neil and Howe, 2004, с. 229):

Надежная привязанность и чувство постоянства обеспечивают оптимальную среду для социально-эмоционального развития ребенка, поэтому в краткосрочной перспективе эти цели имеют более высокий приоритет, чем проработка чувства потери и решение проблем идентичности, если эти психосоциальные задачи подразумевают тревожный контакт с кровными родственниками.

Даже если у опекаемого ребенка еще есть шанс вернуться в родную семью, но общение с кровными родителями сейчас вызывает у него неконтролируемую тревогу, такие контакты следует ограничивать или проводить встречи в присутствии опекуна как альтернативной надежной базы. Риск получить психологическую травму в результате контакта достаточно велик и требует оценки, ведь большинство детей, попавших под опеку, испытали определенное пренебрежение или жестокое обращение.

Таким образом, любая договоренность о встрече с биологической семьей должна быть выстроена таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, был защищен от беспокойства и мог справиться с любыми опасениями и неопределенностями с помощью приемных родителей, а любое взаимодействие с родителями всегда должно способствовать развитию ребенка и его благополучию. Интенсивность контактов и уровень необходимой поддержки опекунов зависит от возраста и этапа развития ребенка. Структура этой главы повторяет предыдущие главы и дает краткое описание особенностей в каждой из возрастных групп с учетом различия между временными схемами жизнеустройства, готовящими ребенка к новой приемной семье или независимой жизни, и постоянными формами устройства в приемных и усыновляющих семьях.

Младенчество (от рождения до 18 месяцев)

Младенцы, взятые в приемную семью прямо из роддома или в первые недели жизни, не будут иметь привязанности к своим биологическим родителям. Их первая привязанность будет выстраиваться в отношениях с новыми опекунами. В Великобритании младенцев чаще всего передают на усыновление, и в этом случае личный контакт с биологическими родственниками крайне маловероятен, хотя встречи с братьями и сестрами, а также с бабушками и дедушками иногда практикуются.

Если же малыша определили под опеку, то периодичность общения с кровными родителями может быть установлена службой опеки или по решению суда (иногда до пяти раз в неделю), даже если возвращение в родную семью очень маловероятно (Schofield and Simmonds, 2011).

Здесь возникают две важные проблемы. Во-первых, из-за частоты контактов и опасений в возникновении биологической связи в этих условиях легко подумать, что свою основную привязанность ребенок формирует к биологической матери, хотя в реальности основная привязанность младенца, помещенного в приемную семью на очень раннем этапе, будет формироваться к основному воспитателю, которым в данном случае будет опекун. Это не исключает того, что постоянный контакт с биологической матерью будет приносить пользу, а в случае скорого возвращения ребенка домой он сможет установить с ней отношения привязанности. Наличие на встрече надежной базы в лице опекуна поможет ребенку расслабиться, а матери — оказать ему ласку и внимание.

При этом роль опекуна как основной фигуры привязанности не стоит игнорировать или недооценивать: составление плана контактов и опасения в том, что ребенок установит первичную привязанность к биологической матери, не должны означать, что опекунам нельзя проникаться чувством *материнской озабоченности*, описанным Дональдом Винникоттом (Winnicott, 1965) и столь важным для здорового развития ребенка в первые недели и месяцы жизни. Выступая для младенца надежной базой, опекуны дают ему возможность уверенно и безопасно взаимодействовать с миром и своим сознани-

ем. Часто считается, что опекун должен эмоционально и когнитивно отстраняться от младенца — чтобы легче формировалась привязанность к биологической матери, чтобы избежать боли потери при переезде или чтобы ребенок быстрее привык к усыновляющей семье, как обсуждалось в предыдущих главах. Это убеждение неверно: наличие надежной базы позволяет уменьшить беспокойство ребенка, сформировать его развивающийся ум и пробудить у него потенциал для игр и исследований, а также позитивное самоощущение. Даже если биологический родитель предлагает достаточно хороший уход во время контакта, а опекун желает оказать такую же заботу, то его действия должны быть столь же искренними, вдумчивыми и целеустремленными (Dozier et al, 2005). Нельзя просто «приглядывать» за ребенком, отдавая эмоциональную поддержку на откуп биологических родителей. Обеспечивая ребенку чуткую заботу, а также удовлетворяя его эмоциональные физические потребности, опекун приносит ему только пользу, а горечь предстоящей разлуки малышу будет значительно легче перенести, если первые месяцы и годы его жизни прошли под знаком любви и ласки.

Дети, попадающие под опеку в возрасте старше 2–3 месяцев, в большинстве случаев уже успели установить какие-то отношения с биологическим родителем, возможно даже сформировав привязанность (в возрасте 6–7 месяцев; если за младенцем ухаживало несколько семей, то у ребенка может не возникнуть избирательной привязанности). Раз ребенок попал под опеку, это значит, что его привязанность к кровным родителям, вероятно, будет ненадежной. Опекуну будут выстраивать собственные отношения с ребенком, учитывая контакт с родной семьей, в которую ребенок может вернуться или не вернуться, и другими биологическими родственниками, которые также могут пожелать поддерживать контакт или даже стать опекунами. Кроме того, опекуны и сами могут состоять в родстве с биологическими родителями, управляя построением отношений и контактов в этом контексте.

Тон и настроение опекуна, сообщающего младенцу, что сейчас случится при встрече с родителями («А сегодня мы встретимся с мамой!»), куда важнее самих слов. Чтобы сделать отношения надежными, необходимо выстроить коммуникацию с кровными родителями так, чтобы дать ребенку зна-

чимый, позитивный и последовательный опыт, а рамках которого и младенец, и его родственник получают успокаивающие и ободряющие сигналы. Преемственность опыта важна, так как сообщает ребенку, что мир предсказуем, здесь безопасно и можно расслабиться. Чтобы добиться этого, необходимо взаимодействие с биологической семьей: только так можно узнать о тех небольших деталях, обеспечивающих единство опыта заботы. Если к ребенку всегда обращались с использованием определенного уменьшительного имени, то же самое может делать и опекун, а если ребенок всегда был привязан к любимому плюшевому мишке, пуховому одеялу или предмету одежды, то его тоже нужно принести. Преемственность также может выражаться в сохранении ролей биологического родителя (особенно в тех случаях, когда возможно возвращение домой): например, он может и дальше участвовать в выборе одежды или игрушек для ребенка.

Одной из главных трудностей в планировании общения младенца с кровными родителями является определение желательной или необходимой длительности встреч. Исследования не позволяют утверждать, что качество существующих или новых отношений привязанности с биологическим родственником зависит от продолжительности общения: больше не значит лучше. Младенцу полезно знать, как выглядит, говорит, ощущается и пахнет родитель, а более старшему ребенку полезно поиграть с ним — всё это закладывает базу для отношений, если ребенка удастся вернуть домой, однако длительность контакта будет определяться только возрастом малыша и соображениями целесообразности. Конечно, встречи нужно планировать с учетом той роли, которую родитель способен играть в жизни ребенка, однако простым увеличением времени общения нельзя добиться того, чтобы ребенок сформировал предпочтительную привязанность именно к биологическому родителю.

Создать у младенца чувство защищенности и обеспечить предсказуемую, чуткую и доступную заботу в приемной семье очень сложно, если встречи с кровными родителями часты или продолжительны и проходят на нейтральной территории, например в семейном центре. Сегодня такая схема встречается куда чаще встреч в доме приемной семьи, так как считается,

что это позволяет биологическому родителю общаться с ребенком в более спокойной обстановке, вдали от возможной конкуренции или критики со стороны приемной семьи. Тем не менее, основной принцип теории привязанности заключается в том, что в тревожном состоянии (например, будучи разлучен с нынешним опекуном или сталкиваясь с биологическими родственниками, которые могут быть незнакомы, вызывать страх или дурные воспоминания) младенец будет искать защиты и близости в фигуре привязанности. Поскольку объектом привязанности, скорее всего, является отсутствующий опекун, то младенец оказывается перед непростым выбором, который способствует дезорганизации: в момент встречи он оказывается один на один с родителем, потенциально вызывающим тревогу. Исследования подтверждают, что воспоминания, которые могут делать такое общение пугающим и некомфортным, могут быть даже у самых маленьких детей: младенцы в возрасте до шести месяцев часто плачут в ходе встречи с кровными родителями, но абсолютно спокойны при общении с другими людьми.

Кроме того (и это крайне важно для понимания процесса), если ребенок ранее выработал защитные стратегии, чтобы справиться с пренебрежительным или пугающим окружением в родной семье, то в контексте отношений с опекуном мог уже отказаться от них, и теперь взаимодействует со взрослыми более открыто, но вдруг обнаруживает, что перед ними — кровные родители, которые пугают его или вызывают беспокойство. Общая атмосфера встречи может усугубить эту трудность, поскольку она часто проходит под наблюдением специалистов опеки, и биологические родственники чувствуют себя обязанными продемонстрировать хорошие отношения с ребенком или свои родительские навыки. Из-за этого они иногда прибегают к навязчивой заботе (хватают ребенка на руки, щекочут его), что тоже вызывает у ребенка сильное беспокойство, с которым он разучился справляться.

Если общение с кровными родителями происходит вне приемной семьи, то присутствие опекунов крайне желательно. Это обеспечит доступность объекта привязанности в случае стресса и придаст ребенку уверенность. Если такая схема невозможна, то время нахождения вдали от опекуна должно быть ограничено. Следует также предусмотреть другие элементы надеж-

ности и преемственности: привлечение одного и того же сотрудника органов опеки для наблюдения и одного и того же сопровождающего (того, кто отвозит ребенка на встречу, привозит его обратно и рассказывает о встрече родителям), а также использование переходных предметов, например плюшевых игрушек из приемной семьи. Эти меры лишь на первый взгляд укореняют ребенка в приемной семье: на самом деле, если тревога ребенка снижается, он с большей вероятностью расслабится и примет заботу или поиграет с биологическим родителем, а родитель с большей вероятностью испытает удовлетворение от общения. Чтобы кровные родственники понимали это и сумели настроиться на потребности младенца во время встречи, им потребуются помощь и поддержка.

Наблюдение за ходом встречи может дать много информации для оценки качества общения детей с биологическим родственником, однако при *интерпретации* этих данных следует учитывать весь спектр проблем привязанности. Беспокойство и разлука будут влиять как на родителя, так и на ребенка, заставляя их использовать защитные стратегии, поэтому в ходе встречи они могут казаться неэмоциональными или проявлять беспомощность. С другой стороны, если ребенок демонстрирует тревожное, дезориентированное, диссоциированное или дезорганизованное поведение в присутствии биологического родственника, которое не проявляется в других случаях, это значит, что общение с кровными родителями оказывает на него неблагоприятное воздействие (Howe and Steele, 2004).

Основная задача бесед, поведения, невербальных сообщений и практических действий опекунов и социальных работников — успокоить ребенка, уменьшить его беспокойство и сделать контакт позитивным и способствующим надежности отношений опытом. Всё это повысит вероятность успешного возвращения домой или переезда в новую семью (Schofield and Simmonds, 2011).

Раннее детство (18 месяцев – 4 года)

В этом возрасте контакт с кровными родителями сопряжен с особыми проблемами, но также предоставляет большие возможности вне зависимости от того, планируется ли возвращение ребенка в родную семью. Маленькие дети будут всеми силами пытаться понять свой опыт, однако их способности разобраться в эмоциях утраты и разлуки и управлять своими чувствами и поведением очень ограничены, а дети с ненадежным паттерном привязанности испытывают еще большие трудности, ведь для них мир полон неопределенности и опасностей. К трем–четырем годам малыши уже приобрели языковые навыки и научились разбираться в чувствах и мыслях других людей, но им всё равно будет трудно понять, зачем они едут на машине в незнакомое место, чтобы пообщаться с родителями, братьями и сестрами, с которыми они когда-то постоянно были вместе.

Большинство детей со временем может свыкнуться с этими мероприятиями и адаптироваться к существованию в двух семьях, однако некоторым детям будет сложно это принять. Их чувства, конечно, могут быть смешанными и меняться по мере того, как они осваиваются в приемной семье. Вначале они могут сопротивляться отношениям с новыми опекунами, но со временем начнут обращаться к ним за поддержкой и рассматривать их как надежную базу, а потом и протестовать против разлуки, как это сделал бы младенец, формирующий привязанность. С другой стороны, если приемный воспитатель не проявляет должной чувствительности или заботы, ребенок может чувствовать себя неуверенно, испытывать стресс и проявлять защитное или дезорганизованное поведение как дома, так и при общении с кровными родителями.

Трехлетнему ребенку сложно объяснить, что он попал в приемную семью, потому что подвергался риску физического или сексуального насилия или иным опасностям. Основной целью опекуна должно быть здоровое развитие ребенка, и любой контакт с биологическими родителями должен быть выстроен так, чтобы способствовать развитию у ребенка чувства защищенности и не подвергать его дальнейшему риску.

Даже если ребенок не понимает, как оказался под опекой, встречи с биологическими родственниками могут помочь ему разобраться в том, кто он такой, убедиться, что он по-прежнему важен для значимых людей из прошлой жизни, а также понять, что люди не исчезают, если перестают жить с ним.

Наблюдение за поведением малышей и родителей при контакте, а также интерпретация собранных данных — непростые задачи, однако теория привязанности может послужить в этом подспорьем. Дети в этой возрастной группе уже могут уметь притворяться, будто чувствуют то, чего не чувствуют, подавляя выражение негативных чувств, в то же время с трудом справляясь с ощущением тоски, гнева и/или беспокойства. При встрече с родителем чувства иногда подавляются (неподвижное лицо или улыбка), а иногда выплескиваются наружу (постоянный плач или протест). На этой стадии развития дети вряд ли смогут объяснить свою реакцию на встречу, и часто выражают свои эмоции неоднозначно. Это не означает, что у более старших детей не нужно узнавать об их желаниях и чувствах по поводу встречи с кровной семьей, но делает фиксацию и осмысление поведения детей в обычной жизни, перед, во время и после встречи важными этапами оценки качества взаимоотношений.

Выстраивая вспомогательные конструкции с помощью описаний и объяснений, опекун показывает ребенку, что приемная семья является источником безопасности, а контакт с биологическими родителями семьи повысит защищенность и будет способствовать доверию малыша к окружающему миру. Для этого встречи должны быть предсказуемыми с точки зрения времени, присутствия биологического родственника, комфортности места, присутствия усыновителя, опекуна или наблюдателя. Осознание закономерностей во всем диапазоне взаимоотношений ребенка позволяет построить общение с кровной семьей в общую канву развития ребенка, делая его частью решения, а не частью проблемы.

Дети склонны сильно разочаровываться и огорчаться, когда встречи с родителями приходится отменять или откладывать, поэтому опекуны часто не уведомляют детей о достигнутых договоренностях. Нам представляется,

однако, что коммуникация должна быть открытой, честной и предсказуемой, поэтому ребенку стоит знать, когда он снова встретится с родной матерью: это значительно лучше, чем внезапная встреча без возможности проговорить свои чувства, ощутить радостное предвкушение и получить удовольствие от общения. Чтобы ребенок знал о времени встречи, рекомендуется внести дату в календарь, а если между встречами бывают большие перерывы, то воспоминания о биологических родственниках помогает сохранить рассматривание семейных фотографий. Опекунам стоит проявлять сдержанность и не переоценивать чувства ребенка: рассказать о дате встречи, предложить поговорить о родной семье, при этом реагируя на чувства ребенка и не делая никаких предположений («Наверное, тебе так хочется встретиться с мамой/папой/сестрой!»). Следует предусмотреть план на случай, если родители вдруг отменяют договоренность, например пойти на другое мероприятие. Если такая ситуация повторяется, то нужно пересмотреть план встреч, а не утаивать договоренности от ребенка. В конце концов, даже если общение с кровной семьей выполняется по требованию суда, то договоренности можно изменять, если они больше не отвечают интересам ребенка, а необходимость этого изменения обоснована.

Присутствие опекунов или, по крайней мере, знакомого сотрудника опеки на встрече очень поможет ребенку. Если в какой-то момент этим людям приходится выйти из комнаты, то ребенку будет важно иметь понятный способ коммуникации с ними и уверенность в том, что опекуны не оставят его здесь (например, опекун может перед выходом из комнаты рассказать, что они будут делать с ребенком после встречи, или дать ребенку шарф или игрушку, знакомую по приемной семье).

Контакт усыновленных детей с кровными родственниками практикуется реже, чем в случае опеки, однако исследования показывают, что такая схема не препятствует развитию детей и формированию привязанности, а также может помогать усыновителям и биологическим родителям (Neil, 2004). В цитируемом исследовании описываются встречи детей с биологическими родителями или бабушками и дедушками, с которыми у них не было серьезных отношений, потому что они попали под опеку уже в младенчестве. Прин-

ципиальным отличием таких контактов является то, что ребенок является полноценным членом семьи, поэтому условия о времени, месте и присутствии других людей выдвигаются приемными родителями — основными фигурами привязанности для ребенка. Исследование показывает, что лучше всего встречи получаются в ситуациях, когда приемная семья способна проявлять эмпатию к ребенку и его кровным родителям, а общение или сотрудничество складывается в открытом ключе и направлено на максимальную успешность встречи для всех ее сторон (см. также Brodzinsky, 2005; Grotevant *et al*, 2004).

Если ребенок устроен в приемную семью на долгосрочной основе, активную роль в планировании контактов с кровными родителями обычно играет социальный работник. Привлечение опекунов к организации встреч, их чуткость к ребенку и способность сочувствовать его родной семье делают общение более легким (Neil *et al*, 2003). Чтобы опекунам было комфортно работать над организацией встречи вместе с кровными родителями, новая семья должна принять, что дети могут быть членами нескольких семей (см. также главу 10 о принадлежности к семье).

Общение с биологической семьей во многих случаях дает импульс к развитию ребенка, способствуя чувству защищенности в приемной семье, снижая уровень беспокойства, чувства вины и разделения лояльности, а также обеспечивая положительный опыт общения с родственниками, который в некоторых случаях может привести к возвращению в родной дом. Однако в некоторых случаях контакты приводят к тому, что травмированные ранее дети получают повторную психологическую травму. Маленькие дети подвержены этому риску по ряду причин. Во-первых, у них меньше способов описать свои переживания, а беспокойное поведение до, во время и после встречи не всегда легко связать с самим контактом, поскольку истерики или недержание мочи могут относиться к обычному поведенческому арсеналу. Во-вторых, они еще не в полной мере понимают речь и окружающие события, поэтому им сложно разобраться, что значит фраза «Папа так говорит, потому что у него психическое заболевание». В-третьих, родители с большей вероятностью будут брать маленьких детей на руки, менять им подгуз-

ники, кормить, усаживать на колени или прижимать к себе, и эта физическая близость может вызвать положительные эмоции, а может восприниматься как тревожная и навязчивая, если ранее ребенок пережил случаи жестокого обращения.

Общение с родителем действительно может разбередить старые раны, но внезапное прекращение контактов тоже способно вызвать у детей стресс. Иногда считается, что попадающие под опеку или усыновленные дети не должны контактировать с кровными родителями, пока они не сжились с новой семьей и не сформировали новую привязанность. Каждый случай необходимо рассматривать отдельно, однако если биологические родственники или бывшие опекуны не представляют серьезной угрозы, то общение принесет только пользу, так как убедит ребенка в том, что от него никто не отказывался и что ему, наоборот, желают всего наилучшего в новом доме. Такая коммуникация происходит лично, через поздравительные открытки, по телефону или через видеоролики в мессенджерах.

Дети перенесут переезд с меньшим ущербом для своего самоощущения и отношений с близкими людьми, если социальные работники понимают нужды ребенка и умеют конструктивно управлять ими. В этом возрасте и даже для более старших детей коммуникация о переезде и после него должна быть максимально конкретной и выражаться как в вербальной, так и в невербальной форме: например, можно отправить ребенку открытку с пожеланиями удачи в новом доме, а не просто голосовое сообщение. Помимо согласования регулярных встреч, ребенку можно дать с собой в новую семью совместные фотографии с прежними опекунами или фотоальбом об их пребывании в приемной семье, при необходимости совместив всё это с осмыслением жизненной истории. Мы считаем, что подобные практики, регулярно применяемые при усыновлении детей, можно распространить на все ситуации переезда, ведь дети с большей вероятностью обратятся к своим новым опекунам за утешением, если мир всё ещё имеет для них смысл, а тревога по поводу разлуки не переполняет их, заставляя замыкаться в себе.

Среднее детство (5–10 лет)

Для этой возрастной группы фигуры привязанности продолжают играть важную роль, однако дети начинают вести активную социальную жизнь вне семьи и могут найти безопасное убежище в кругу друзей, а учитель может стать их надежной базой. Мышление ребенка меняется, и контакты с кровными родителями способны помочь детям понять, кто они и где их место в этом диапазоне отношений.

В возрасте, когда осознание идентичности, самооценка и самоуважение становятся ведущими аспектами развития, общение с родственниками позволит прояснить и укрепить положительные моменты жизненной истории, а также разобраться во всех тревожащих вопросах об их прошлом и самих себе. Как пишут Овусу-Бемпа и Ховитт (Owusu-Bempah and Howitt, 1997, с. 201, цит. по Neil and Howe, 2004, с. 226):

Знание о социальном и генеалогическом происхождении имеет фундаментальное значение для нашей психологической целостности. Это важно для понимания того, кто мы такие, кем хотим стать, откуда мы и какое место мы занимаем.

Тем не менее, истории приемных и усыновленных детей сложны и не вписываются в привычные рамки: за много лет они могли услышать сразу несколько объяснений того, почему живут не со своими родителями и почему попали под опеку или усыновление, а вокруг них могло многократно смениться семейное окружение, этническая принадлежность, религия, язык и сообщество. Контакт с кровными родственниками поможет разобраться в этой запутанной истории, однако преобразовать эту информацию в связанное повествование можно только с помощью опекуна, особенно если версии опекуна, социального работника и кровного родственника при встрече расходятся.

Налаженное общение с родственниками всецело способствует благополучию и развитию ребенка в этой возрастной группе: так, подобные кон-

такты могут повысить самооценку детей, если биологические родители поощряют их («Ты хорошо учишься, молодец!») или «Мне нравится твоя новая стрижка!»), параллельно выстраивая чувство принадлежности к семье («Ты и сейчас наш любимый сын/внук/брат!»). Одна из трудностей заключается в том, что дети быстро растут, и родные семьи могут не знать, что в настоящее время занимает ребенка. Социальные работники, опекуны и усыновители могут рассказывать родным семьям о жизни ребенка, но обычно делают это нечасто, поэтому биологические родители в большинстве случаев получают лишь отчеты из школы или с родительских собраний. В таких ситуациях для выстраивания позитивного общения им потребуется помощь. Если же биологические родственники отвергают поддержку и продолжают относиться к ребенку негативно, то встречи следует прекратить как вредные для развития детей.

Совместное времяпрепровождение приемных и биологических семей может принимать самые различные формы. Так, если ребенка планируется вернуть в семью, приемные родители могут регулярно посещать биологических (или наоборот), чтобы ребенок привык снова видеть в прежней семье свой дом, а опекун сумел оказать биологической семье поддержку в более эффективном воспитании ребенка. Длительные контакты с кровными родителями могут сложиться даже при долгосрочной опеке. Например, если приемная семья, которая ранее обеспечивала временный уход за детьми с ограниченными возможностями, стала постоянной для ребенка, то встречи могут быть частыми, биологическая семья может отвозить ребенка на прием к врачу и иногда подменять опекунов (Schofield *et al*, 2000). В других случаях, если опекунам удалось наладить хорошие отношения с биологической матерью или отцом, а контакт не представляет опасности для ребенка, встречи могут проходить раз в две недели. В таких ситуациях иерархия отношений привязанности у ребенка, скорее всего, будет включать в себя биологических родителей или бабушек и дедушек. Контакт с братьями и сестрами также может стать источником чувства собственного достоинства и защищенности для детей, а также будет способствовать формированию общей идентичности.

Чаще всего контакты усыновленных и опекаемых детей с кровными родителями довольно ограничены, но все же способны продемонстрировать ребенку доброжелательное отношение между двумя семьями (Beek and Schofield, 2004b; Neil *et al*, 2003 г.). Нечастые, но регулярные встречи становятся возможностью поделиться новостями, а если совместить их с каким-то особенным событием (например, поездкой на море), позволяют провести время вместе и сформировать у ребенка семантические и эпизодические воспоминания. Вот как десятилетняя приемная Сью рассказывает о своей прогулке с биологической матерью в парке.

Мы идем гулять по парку, покупаем чипсы, подходим к уткам, кормим их чипсами со вкусом сыра и лука или чего-то такого, потом мама начинает шутить, а я шутить не умею, но мы все как будто слегка пьянеем от всего этого. (Thomas and Beckford *et al*, 1999, стр. 93)

Если между опекунами и биологическими родственниками налажены хорошие отношения, то при организации встреч возможна некоторая спонтанность. В одном из случаев приемная мать иногда завозила трех дочерей к своим матерям, чтобы они могли поздравить их с Днем матери и подарить подарки, и это стало одним из способов наладить короткий, но неформальный контакт, выходящий за рамки обычных договоренностей, причем каждое из таких событий ощущалось как нечто особенное и детьми и их кровными родственниками (Beek and Schofield, 2004a).

В школьном возрасте, когда общение с кровной семьей может представлять большие риски, необходимо предусмотреть меры, обеспечивающие ребенку чувство защищенности, например наблюдение со стороны социальных работников, подготовку биологических родственников к встрече и т.д. Все эти меры работают лучше всего, если опекуны и усыновители принимают активное участие в планировании, а намерения и пожелания ребенка также учитываются. Некоторые схемы жизнеустройства предполагают длительные контакты с биологическими родственниками, и если у детей сложилась устойчивая и надежная привязанность к опекунам, то они могут

вместе проговорить и осмыслить время, проведенное в кровной семье, тем самым обретая чувство защищенности. Многие взрослые, выросшие в приемных семьях, вспоминают, что их биологические матери в ходе встреч на протяжении многих лет постоянно говорили, что хотят бороться за то, чтобы вернуть «своего» ребенка (см. напр. Schofield, 2003). Однако участники цитируемого исследования также рассказывали, как опекуны спокойно и сочувственно говорили им в ответ на это: «Понятно, почему твоя мама так говорит — она просто хочет, чтобы ты знал, что она заботится о тебе. Но и мы с тобой, и она знаем, что ты останешься здесь, так что тебе не о чем беспокоиться». Такой эмпатический и разумный подход к мыслям и поведению биологического родителя в контексте надежных отношений с опекунами позволил продолжить контакты и не дал ребенку усомниться в постоянном характере текущей схемы.

Угроза для развития и чувства защищенности возникает в ситуации, когда приемные родители ощущают, что перестают контролировать встречи с кровной семьей: детей в семейные центры начинают отвозить разные сопровождающие, наблюдающие за встречами сотрудники могут не знать ребенка и давать опекуну очень скудную обратную связь или вообще не рассказывать о том, как прошла встреча. Иногда считается, что дети в возрасте от 8 до 10 лет уже способны самостоятельно управлять отношениями с кровными родственниками при минимальной помощи, однако это не всегда справедливо для эмоционально нестабильных детей, испытавших крайнее пренебрежение, физическое и сексуальное насилие в своей биологической семье. Одна приемная мама десятилетней девочки рассказала нам, что неопытный сотрудник опеки однажды не проверил, кому разрешено общаться с ее дочерью, и допустил на встречу родственника, который ранее подвергал ребенка сексуальному насилию. После того как женщина усыновила девочку, она настояла на том, чтобы со стороны органов опеки все встречи готовил и сопровождал один и тот же сотрудник, знакомый с ситуацией, ведь сам ребенок вряд ли будет протестовать против присутствия определенного члена семьи, особенно если этот человек вызывает у него страх или тревогу.

Дети в этом возрасте иногда выражают свои чувства достаточно непосредственно. Их реакция на встречу и способность обсудить ее будет зависеть от надежности привязанности. При этом дети иногда скрывают свои настоящие чувства и отзываются о встрече пренебрежительно, на самом деле опасаясь дальнейшего унижения со стороны родителей, а иногда реагируют очень интенсивно, переживая целую бурю эмоций и тщетно пытаясь обуздать их. Рассмотрим следующий пример, который мы уже упоминали в главе о дезорганизации:

Донна подвергалась физическому и сексуальному насилию и была лишена родительской заботы до трехлетнего возраста. Ее отец пугал ее, подавлял всю семью и регулярно нападал на ее умственно неполноценную мать. Приемной семье никак не удавалось наладить контакт с Донной: она хорошо вела себя дома и в школе, но у нее было безжизненное выражение лица, всегда одинаково безразличное настроение и замкнутое поведение. Девочка регулярно впадала в состояние апатии и сидела без движения до двадцати минут подряд, постоянно повторяя, что хочет домой, однако социальный работник, сопровождавший Донну на встречи с кровной семьей, указывал, что ей всегда было физически плохо всю дорогу, пока они ехали туда и обратно.

В этом случае суд серьезно отнесся к мнению Донны о том, что она хотела бы вернуться домой, однако на самом деле в ее отношениях с родителями все еще преобладали страх и замешательство, что объяснялось в том числе пережитыми в детстве потрясениями.

Общение ребенка с кровной семьей может как способствовать осознанию двух семейных идентичностей, так и затруднить его, усилить или ослабить чувство защищенности, прояснить место ребенка в системе семейных координат или сбить его с толку. Целесообразность договоренностей о встрече требует тщательного анализа с точки зрения того, какую пользу для краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного развития ребенка принесет это общение.

Подростковый возраст (11–18 лет)

В подростковом возрасте связь с детьми можно поддерживать более гибким образом, а мобильные телефоны позволяют подросткам быть менее зависимыми от опекунов и усыновителей. Тем не менее, подростки часто продолжают нуждаться в поддержке и внимании, чтобы чувствовать себя защищенными, а телефон способен обеспечить доступность надежной базы. 15-летняя Аманда жила в приемной семье с трехлетнего возраста, лишь изредка встречаясь с кровными родителями — в том числе из-за их тюремных сроков за преступления, связанные с наркотиками. Однажды Аманда назначила встречу с матерью в местном торговом центре, но мать не пришла в условленное время. Аманда тут же написала SMS своему опекуну, и он сразу приехал за ней, потому что был свободен.

На этом отношения с матерью могли полностью прерваться, однако после этого инцидента Аманда еще несколько раз встречалась с ней и они ходили вместе в бассейн. Когда ее мать в следующий раз не пришла на встречу, Аманда уже имела запасной план и отправилась за покупками вместе с друзьями. Всё это время ее опекун находился на связи с ней, и Аманда знала, что приемная семья думает о ней и может забрать ее, если потребуется. Со временем девушке удалось развить свои отношения с биологической матерью, приняв их сильные и слабые стороны, однако приемная семья оставалась для нее надежной базой.

Если дети более уязвимы или тревожны, а обстоятельства менее определены, то физическое присутствие опекуна во время очных встреч может быть необходимо, так как послужит явным напоминанием о близости надежной базы и источником уверенности, необходимым даже для подростка. У 14-летней Саманты были трудности с обучением, и она сильно нервничала из-за того, что ее биологическая мать нерегулярно посещала очные встречи, проводимые в присутствии социальных работников. Ее опекун решила взять эти контакты в свои руки и предложила биологической матери выбор места, где она бы чувствовала себя более комфортно. Так как надежная база в лице опекуна теперь была рядом, Саманте удалось расслабиться и

получить удовольствие от общения, а также поддержать связь с обеими семьями.

Если мы оставим все так, как сейчас, и все будет хорошо, и Саманте понравится, и она с нетерпением будет ждать новой встречи, и мы потом поговорим о впечатлениях, и все будет в порядке, и она не будет писаться, и у нее не случится истерика перед отъездом, и она не будет постоянно спрашивать: «Который час, который час?» и вот это всё, тогда я пойму, что мы нашли нужный рецепт. В конце концов, я же должна думать о потребностях Саманты, а не о потребностях ее биологической матери.

Здесь опекун сделал упор на потребностях ребенка, однако встречи удалось организовать только потому, что потребности биологической матери также были приняты во внимание.

Особые жесты, выходящие за рамки обычных контактов и организованные опекуном, также могут обогатить отношения и усилить роль биологических родственников для детей этого возраста. Вот ситуация, в которой две сестры упаковывали 30 маленьких подарков на тридцатилетний юбилей своей биологической матери.

Четырнадцатилетняя Лаура очень любила запаковывать подарки, и десятилетняя Эмма тоже любила. Они сидели, заворачивали их в подарочную бумагу и предвкушали, как будут вручать подарки, Лаура пронумеровала их, и всё это девочкам очень понравилось. У меня тоже возникло теплое чувство. Мне кажется, такой контакт с кровной семьей совсем не делает меня чужой для них. (Из рассказа опекуна)

Частота встреч должна определяться потребностями и мнением ребенка: Лаура и Эмма (и их опекуны) с радостью встречались с кровной семьей каждые две недели, однако эти встречи все равно нужно было согласовывать, чтобы время подходило биологической матери и не отвлекало детей от жизни и совместных занятий в приемной семье.

Столь интенсивное общение может подходить не всем детям. Возьмем пример 14-летней усыновленной девочки Дженни: она трижды в год проводила по полтора часа со своей биологической семьей под наблюдением социальных работников (наблюдение было необходимо, поскольку в детстве Дженни пережила эмоциональное и сексуальное насилие со стороны родителей). На первый взгляд такая встреча не кажется долгой, однако и мама, и бабушка Дженни имели значительную задержку в развитии, поэтому поддерживать долгую беседу было невозможно, а Дженни и ее семья постоянно чувствовали неловкость. Поговорив с девочкой, семья и родители договорились сократить длительность встречи до получаса и проводить ее в кафе, при этом на встречу девочку сопровождал один и тот же сотрудник службы опеки. Так она могла убедиться, что с ее семьей все в порядке, а усыновители больше не беспокоились за ее эмоциональное состояние. Проводить встречи в общественных местах, а не в социальных учреждениях было желанием как самой Дженни, так и ее семьи. Если же встречи становятся мучением, необходимо попытаться изменить их, чтобы они соответствовали потребностям и возможностям ребенка и его биологических родственников: в конце концов, поддерживать отношения можно с помощью новогодних или поздравительных открыток. В этой сфере действительно не существует четких правил, и в случае с Дженни формат встречи в кафе возник не сразу, хотя в результате всё получилось, а присутствие одного и того же социального работника, что было пожеланием самой девочки, позволило ей осмыслить свою принадлежность к двум семьям одновременно.

Общение может объяснить ребенку, почему родная семья просто была не способна заботиться о нем, но может иметь и обратный эффект, лишь запутывая историю и даже транслируя ложные сигналы.

Лотти попала под опеку в возрасте пяти лет после эмоционального и физического насилия со стороны усыновителей, которые прекратили с ней все контакты. Уже в четырнадцатилетнем возрасте ее стал навещать ее старший брат, усыновленный другой семьей. Изначально Лотти приветствовала это общение, но брат стал защищать кровных родителей и отрицать случаи

насилия, а также говорил, что девочка не заслуживает хорошего отношения приемных родителей, потому что на самом деле она просто неблагодарная.

Таким образом брат пытался убедить Лотти, что в детстве с ней ничего не происходило, ее грусть и гнев были неоправданными, а причиной всех неприятностей была она сама.

В более старшем возрасте дети получают возможность самостоятельно выстраивать общение с кровной семьей, однако это не облегчает управление несколькими семейными идентичностями. Рассмотрим пример пятнадцатилетнего Джошуа: он находился под долгосрочной опекой, но проводил большинство выходных со своим биологическим отцом. Эти договоренности были гибкими и могли меняться, если у приемной семьи возникали другие дела или рабочие смены отца выпадали на выходные. Семьи собирались вместе и общались неформально, однако не означало, что сложностей не было совсем: Джошуа часто разрывался между родителями, но его опекуны сумели принять это и попросили его проговоривать свои чувства. Опираясь на такую надежную базу, Джошуа смог предложить компромиссный вариант встреч на время рождественских праздников:

Ему, конечно, трудно решить. Он вначале говорит: «Хочу провести Рождество здесь, а на следующий день поехать в ту семью». Потом он думает и говорит: «Я хочу быть и там, и там». Потом думает еще и говорит: «Всё-таки хочу остаться здесь на Рождество, а потом поехать к папе на следующий день, хочу провести Рождество с семьей».

Вопросы принадлежности к разным семьям сложно разрешить однозначно, но чуткий опекун поможет ребенку найти наиболее оптимальное решение, уделив внимание обеим семьям. Так Джошуа понимает, что любит всех родителей, а все родители любят его, обретает самостоятельность и чувствует, что его мнение имеет значение. Иногда общение подростков с биологическими родителями происходит в рамках деструктивных отношений привязанности, не изменившихся с раннего детства. Вот пример тринадцатилет-

ней Натали, которую общение с матерью эмоционально истощало и сбивало с толку (Beek and Schofield, 2004). В ходе телефонных звонков и совместных прогулок в выходные они постоянно воспроизводили установившийся ранее паттерн со сменой ролей, в котором мать просила дочь поддержать ее в решении проблем со здоровьем, судимостями и депрессией — тот самый паттерн зависимости и пренебрежения, который и привел к помещению Натали под опеку. Ее опекуны рассказали нам, что мать и дочь теперь постоянно спорят о том, кто закончит телефонный разговор первым и кто кого больше любит.

Лиза (биологическая мать) говорит: «Ну что, клади трубку», а Натали говорит: «Нет, сначала ты». . . Потом Лиза говорит: «Я люблю тебя», Натали говорит: «Я люблю тебя», а Лиза говорит: «Я люблю тебя больше, чем ты любишь меня» — «Нет, я люблю тебя больше».

Иногда общение с кровной семьей снова вселяет в детей давно забытое чувство страха. Это пример тринадцатилетнего Патрика, который в детстве подвергался физическому насилию со стороны своего отца, а в подростковом возрасте часто становился свидетелем агрессии отца по отношению к его нынешней подруге во время встреч, проводившихся без сопровождения органов опеки. Опекуны Патрика довольно рано заметили, что он часто впадал в «трансоподобное состояние», когда они забирали его из отцовского дома, и забили тревогу, так как травмирующий и дезорганизирующий эффект пережитого страха начал повторяться во время встреч с отцом. К сожалению, органы опеки посчитали, что никак не могут ограничить контакт с отцом, так как ребенок был отдан под опеку по добровольному соглашению в соответствии с разделом 20 Закона о детях 1989 года. Несмотря на усилия исключительно преданных, любящих и чутких приемных воспитателей, антисоциальное и агрессивное поведение Патрика со временем только усилилось, поэтому его перевели в стационарное учреждение, где его состояние продолжило ухудшаться. В этом случае возможность залечить прежние раны была упущена, так как опекуны Патрика не могли запретить общение с кровной семьей и тем самым не имели возможности защитить его от отца.

Заключение

Общение с кровными родственниками имеет прямое влияние на развитие детей и может как стимулировать надежную привязанность, так и создавать дополнительный риск. Это один из наиболее важных аспектов любой краткосрочной или постоянной схемы семейного устройства ребенка в любом возрасте. Благополучие ребенка зависит от того, настолько точно соблюдаются достигнутые договоренности и насколько тщательно был проведен анализ всех областей развития, а также мыслей, чувств и поведения всех участников встреч.

Выводы

- Общение с кровными родителями необходимо организовывать таким образом, чтобы оно стимулировало развитие ребенка.
- Существование в двух семьях — непростая в практическом и психологическом смысле задача для ребенка и всех, кто хочет способствовать его благополучию во взрослой жизни. Все договоренности о встречах должны исходить из осознания этого факта.
- Приемным и усыновленным детям необходимо помочь осмыслить и принять свою одновременную принадлежность к двум семьям, а также разобраться в своей личной истории, избавившись от чрезмерного беспокойства или чувства вины.
- Особенности и обстоятельства в жизни ребенка, приемной и биологической семьи, а также деятельности органов опеки могут способствовать или затруднять контакт с биологическими родственниками.
- Родительская забота и понимающее отношение к ребенку и его родной семье должны способствовать тому, чтобы общение осуществлялось в интересах детей и отвечало их потребностям.

- Надежные и ненадежные модели привязанности, а также эмоциональный возраст ребенка оказывают влияние на то, как ребенок реагирует на контакты и говорит о них. Это необходимо учитывать при диагностике и планировании.

- Частота и характер встреч будут определяться схемой жизнеустройства ребенка, однако вне зависимости от ее долгосрочности любому ребенку важно ощущать себя в безопасности как в приемной семье, так и при общении с кровными родителями.

Что дальше? Надежная база для детей, семей и социальных работников

Теория привязанности Джона Боулби заставила нас задуматься о силе отношений и вдохновила несколько поколений исследователей, практиков и родителей на интерпретацию поведения детей. Она помогла нам осознать как вред, который мы иногда можем причинить ребенку в семейных отношениях, так и невероятную пользу, которую детям может принести наличие чуткой, доступной и любящей надежной базы. Приемные семьи и усыновители тоже могут стать такой надежной базой, тем самым восстанавливая доверие детей к себе и другим.

Теория привязанности позволяет осознать терапевтическое значение родительской заботы. Применяв модель надежной базы, опекуны и усыновители смогут эффективно планировать и направлять свои действия, а также испытать глубокое удовлетворение, помогая детям в развитии и реализации их потенциала. Изложенные принципы также поддержат социальных работников и других специалистов органов опеки в оценке, обучении и сопровождении опекунов, помогая детям справиться с последствиями жестокого обращения, разлуки и потери. При правильном и гибком применении теория привязанности и модель надежной базы могут стать частью комплексного подхода к опеке и попечительству, тем самым внося важный вклад в успешное развитие ребенка.

Они не только позволят понять и поддержать ребенка, но и создадут надежную базу для социальных работников, снижая уровень их тревоги и высвобождая ресурс для того, чтобы осмысливать, сопереживать и действовать. Это поможет всем: и детям, и любящим и заботливым приемным семьям.

Литература

Ainsworth M D S, Bell S and Stayton D (1971) 'Individual differences in strange-situation behavior of one year olds', in Schaffer H (ed), *The Origins of Human Social Relations*, New York: Academic Press, pp. 17-52

Ainsworth M D S, Blehar M, Waters E and Wall S (1978) *Patterns of Attachment: A psychological study of the Strange Situation*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum

Allan G (1996) *Kinship and Friendship in Modern Britain*, Oxford: Oxford University Press

Allen J P and Land D (1999) 'Attachment in Adolescence', in Cassidy J and Shaver P R (eds) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, London: Guilford Press

Barkley R A, Cunningham C E and Karlsson J (1983) 'The speech of hyperactive children and their mothers: comparison with normal children and stimulant drug effects', *Journal of Learning Disabilities*, 16, pp. 105-110

Beek M and Schofield G (2004a) *Providing a Secure Base in Long-term Foster Care*, London: BAAF

Beek M and Schofield G (2004b) 'Promoting security and managing risk: contact in long-term foster care', in Neil E and Howe D (eds) *Contact in Adoption and Permanent Foster Care*, London: BAAF, стр. 124-143

Beek M and Schofield G (2004c) 'Providing a secure base: tuning in to children with severe learning difficulties in long-term foster care', *Adoption & Fostering*, 28:2, pp. 8-19

Belsky J and Cassidy J (1994) 'Attachment, theory and evidence', in Rutter M and Hay D (eds) *Development through Life: A handbook for clinicians*, Oxford: Blackwell, pp. 373-402

Biehal N, Ellison S, Baker C and Sinclair I (2010) *Belonging and Permanence: Outcomes in long-term foster care and adoption*, London: BAAF

Bowlby J (1944) 'Forty-four juvenile thieves: their characters and home life', *International Journal of Psychoanalysis*, 25, pp. 19-52, 102-127

Bowlby J (1951) *Maternal Care and Mental Health* (WHO Monograph No 2) Geneva: World Health Organization

- Bowlby J (1953) *Child Care and the Growth of Love*, London: Pelican Books
- Bowlby J (1969/82) *Attachment and Loss: Vol I Attachment*, London: Hogarth Press
- Bowlby J (1973) *Attachment and Loss: Vol II Separation, Anxiety and Anger*, London: Hogarth Press
- Bowlby J (1980) *Attachment and Loss: Vol III Loss, Sadness and Depression*, London: Hogarth Press
- Bowlby J (1988) *A Secure Base: Clinical applications of attachment theory*, London: Routledge
- Brandon M, Schofield G and Trinder L (1996) *Social Work with Children*, Basingstoke: Macmillan
- Bretherton I, Ridgeway D and Cassidy J (1990) 'Assessing internal working models of the attachment relationship: an attachment story completion task for three year olds', in Greenberg M T, Cicchetti D and Cummings E M (eds) *Attachment in the Preschool Years: Theory, research and intervention*, pp. 273-308, Chicago: University of Chicago Press
- Brodzinsky D (2005) 'Reconceptualising openness in adoption: implications for theory, research and practice', in Brodzinsky D and Palacios J (eds) *Psychological Issues in Adoption Theory, Research and Application*, New York: Praeger Publishers
- Brodzinsky D M and Schechter M D (eds) (1990) *Psychology of Adoption*, New York: Oxford University Press
- Bronfenbrenner U (1979) *The Ecology of Human Development: Experiments by nature and design*, Cambridge, MA: Harvard University Press
- Brown R and Ward H (2012) *Decision-Making within a Child's Timeframe*, Loughborough: Childhood Wellbeing Research Centre
- Byng-Hall J (1990) 'Attachment theory and family therapy: a clinical view', *Infant Mental Health Journal Vol 11*, no 3
- Cairns K and Cairns B (2016) *Attachment, Trauma and Resilience* (second edition), London: CoramBAAF
- Camis J (2001) *My Life and Me*, London: BAAF
- Campbell S B (1973) 'Mother-child interaction in reflective, impulsive and hyperactive children', *Developmental Psychology*, 8, pp. 341-349

Campbell S B (1975) 'Mother-child interactions: A comparison of hyperactive learning disabled and normal boys', *American Journal of Orthopsychiatry*, 48, pp. 51-57

Carlson V, Cicchetti D, Barnett D and Braunwald K (1989) 'Disorganised/disoriented attachment relationships in maltreated infants', *Developmental Psychology*, 25(94), pp. 525-31

Cassidy J (2005) 'Staying open to the pain of a difficult past', *Clinical Applications of Attachment Theory*, Conference Paper, Paris, 2005

Cassidy J and Berlin L J (1994) 'The insecure/ambivalent pattern of attachment: theory and research', *Child Development*, 65, pp. 971-991

Cassidy J and Shaver P R (eds) (2016) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, (third edition) London: Guilford Press

Children Act 1989, Guidance (Volume 3), London: The Stationery Office

Cole-Deinke H and Kobak R (1996) 'Attachment processes in eating disorder and depression', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(92), pp. 282-290

Cousins J (2004) 'Are we missing the match? Rethinking adopter assessment and child profiling', *Adoption & Fostering*, 27(4), pp. 7-18

Crittenden P M (1995) 'Attachment and psychopathology', in Goldberg S, Muir R and Kerr J (eds) *Attachment Theory: Social, developmental and clinical perspectives*, Hillsdale, NJ: Analytical Press, pp. 367-406

Department of Health (2000) *Assessment of Children in Need and their Families*, London: The Stationery Office

De Wolff M S and van IJzendoorn M H (1997) 'Sensitivity and attachment: a meta-analysis on parental antecedents of infant attachment', *Child Development*, 68, pp. 571-591

Diamond N and Marrone M (2003) *Attachment and Intersubjectivity*, London: Whurr Publishers

Dodge K A, Bates J E and Petit G S (1990) 'Mechanisms in the cycle of violence', *Science*, 250, pp. 167-83

Downes C (1992) *Separation Revisited: Adolescents in foster family care*, Aldershot: Ashgate

Dozier M, Stovall K C, Arbus K E and Bates B (2001) 'Attachment for infants in foster care: The role of caregiver state of mind', *Child Development*, 72, pp. 1467-1477

Dozier, M Lindhiem O, and Ackerman J P (2005) 'Attachment and biobehavioral catch-up' in Berlin L, Ziv Y, Amaya-Jackson L and Greenberg MT (eds) *Enhancing Early Attachments*, New York: Guilford Press

Dunn J (1988) *The Beginnings of Social Understanding*, Oxford: Blackwell

Dunn J (1993) *Young Children's Close Relationships: Beyond attachment*, London: Sage

Euan's adoptive parents (2004) 'Adoption with contact - the impact of drug use in children exposed to parental substance misuse', in Phillips R (ed) *Children Exposed to Parental Substance Misuse*, London: BAAF

Fahlberg V (1988) *Fitting the Pieces Together*, London: BAAF

Fahlberg V (1994) *A Child's Journey through Placement*, London: BAAF

Farmer E and Pollock S (1998) *Sexually Abused and Abusing Children in Substitute Care*, London: John Wiley and Sons Ltd

Fonagy P, Steele M and Steele H (1991) 'Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organisation of infant-mother attachment at one year of age', *Child Development*, 62, pp. 891-905

Fonagy P, Steele M, Steele H, Kennedy R, Mattoon G, Target M and Gerber A (1996) 'The relation of attachment status, psychiatric classification and response to psychotherapy', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, pp.22-31

Fonagy P and Target M (1997) 'Attachment and reflective function: their role in self-organisation', *Development and Psychopathology*, 9, pp. 679-700

Fonagy P, Target M and Gergely G (2002) *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*, New York: Other Press

Forrester D and Harwin J (2004) 'Social work and parental substance misuse', in Phillips R (ed) *Children Exposed to Parental Substance Misuse*, London: BAAF, pp.115-131

Furman W, Rahe D F and Hartup W W (1979) 'Rehabilitation of socially withdrawn preschool children through mixed-age and same-age socialization', *Child Development*, 50, pp. 915-922

George C (1996) 'A representational perspective of child abuse and prevention: internal working models of attachment and caregiving', *Child Abuse and Neglect*, 20(5), pp. 411-424.

George C and Solomon J (1999) 'Attachment and caregiving: the caregiving behavioral system', in Cassidy J and Shaver P R (eds) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, London: Guilford Press, стр. 649-670

Gilligan R (2000) 'Promoting resilience in children in foster care', in Kelly G and Gilligan R (eds,) *Issues in Foster Care - Policy, Practice and Research*, London: Jessica Kingsley, стр. 107-126

Goldberg S (2000) *Attachment and Development*, London: Arnold

Goldwyn R, Green J M, Stanley C, Smith V (2000) 'The Manchester Child Attachment Story Task: relationship with parental AAI, SAT and child behaviour', *Attachment and Human Development*, 2:1, pp. 65-78

Granqvist P, Sroufe A, Dozier M, Hesse E, Steele M, Van Ijzendoorn M, Solomon J, Schuengel C, Fearon P, Bakermans-Kranenburg M, Steele H, Cassidy J, Carlson E, Madigan S, Jacobvitz D, Foster S, Behrens K, Rifkin-Graboi A, Gribneau N, Spangler G, Ward MJ, True M, Spieler S, Reijman S, Reisz S, Tharner A, Nkara F, Goldwyn R, Sroufe J, Pederson D, Pederson D, Weigand R, Siegel D, Dazzi N, Bernard K, Fonagy P, Waters E, Toth S, Cicchetti D, Zeanah CH, Lyons-Ruth K, Main M and Duschinsky R (2017) 'Disorganised attachment in infancy: a review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers', *Attachment and Human Development*, 19:6, pp. 534-558

Green J M, Stanley C, Smith V and Goldwyn R (2000) 'A new method of evaluating attachment representations on young school age children - the Manchester Child Attachment Story Task', *Attachment and Human Development*, 2(1), pp. 42-64

Greenberg M T (1999) 'Attachment and psychopathology in childhood', in Cassidy J and Shaver P R (eds) (1999) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, London: Guilford Press, стр. 469-496

Greenberg M T and Speltz M L (1988) 'Attachment and the ontogeny of conduct problems', in Belsky J and Nezworski T (eds,) *Clinical Implications of Attachment*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, стр. 177-218

Grossman K E, Grossman K and Zimmerman P (1999) 'A wider view of attachment and exploration: stability and change during the years of immaturity', in Cassidy J and Shaver P R (eds) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, London: Guilford Press, ctp. 760-786

Grotevant H, McRoy R G and Ayers-Lopez S (2004) 'Contact after adoption: outcomes for infant placements in the USA', in Neil E and Howe D (eds) *Contact in Permanent Family Placement*, London: BAAF, ctp. 7-25

Hadley Briefing Paper (2002) *Matching Children and Families in Permanent Family Placement: Research summary*, Bristol: Hadley Centre for Adoption and Foster Care Studies

Harter S (1987) 'The determinants of global self-worth in children', in Eisenberg N (ed) *Contemporary Topics in Developmental Psychology*, New York: Wiley Science, pp. 219-242

Hesse E (1999) 'The Adult Attachment Interview', in Cassidy J and Shaver P R (eds) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, London: Guilford Press, ctp. 395-433

Hill M, Lambert L and Triseliotis J (1989) *Achieving Adoption with Love and Money*, London: National Children's Bureau

Hobson P (2002) *The Cradle of Thought*, London: Macmillan

Hodges J, Steele M, Hillman S, Henderson K and Kaniuk J (2003) 'Changes in attachment representations over the first year of adoptive placement: narratives of maltreated children', *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 8:3, pp. 351-367

Holmes J (1993) *John Bowlby and Attachment Theory*, London: Routledge

Howe D (1996) *Adopters on Adoption*, London: BAAF

Howe D (1998) *Patterns of Adoption: Nature, nurture and psychosocial development*, Oxford: Blackwell Science

Howe D (2005) *Child Abuse and Neglect: Attachment, development and intervention*, Basingstoke: Macmillan

Howe D, Brandon M, Hinings D and Schofield G (1999) *Attachment Theory: Child maltreatment and family support*, Basingstoke: Macmillan

Howe D and Feast J with Coster D (2002) *Adoption, Search and Reunion: The long-term experience of adopted adults*, London: BAAF

Howe D and Steele M (2004) 'Contact in cases in which children have been traumatically abused or neglected by their birth parents', in Neil E and Howe D (eds) *Contact in Permanent Family Placement*, London: BAAF, ctp. 203-223

Ironside L (2004) 'Living a provisional existence: Thinking about foster carers and the emotional containment of children placed in their care', *Adoption & Fostering*, 28:4, pp. 16-26

Jack G (2001) 'Ecological perspectives in assessing children and families', in Horvath J (ed) *The Child's World: Assessing children in need*, London: Jessica Kingsley, ctp. 53-74

Jacobsen T, Edelstein W and Hofmann V (1994) 'A longitudinal study of the relation between representations of attachment in childhood and cognitive functioning in childhood and adolescence', *Developmental Psychology*, 30, pp. 112-124

Jacobvitz D and Hazen N (1999) 'Developmental pathways from infant disorganisation to childhood peer relationships', in Solomon J and George C *Attachment Disorganisation*, New York: Guilford Press

Kearns K A and Richardson R A (2005) *Attachment in Middle Childhood*, New York: Guilford Press

Kestenbaum R, Farber E and Sroufe L A (1989) 'Individual differences in empathy among pre-schoolers: Relation to attachment history', in Eisenberg N (ed) *New Directions for Child Development: No. 44 Empathy and related emotional responses*, San Francisco: Jossey - Bass, pp. 51-64

Lakatos K, Toth I, Nemoda Z, Ney K, Sasvari-Szekely M and Gervai J (2000) 'Dopamine D4 receptor (DRD4) gene polymorphism is associated with attachment disorganisation in infants', *Molecular Psychiatry*, 5, pp. 633-637

Lanyado M (2003) 'The emotional tasks of moving from fostering to adoption: transitions, attachment, separation and loss', *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 8:3, pp. 337-350.

Lewis M, Feiring C, McGuffog C and Jaskir J (1984) 'Predicting psychopathology in six year olds from early social relations', *Child Development*, 55, pp. 123-136

Lieberman A F and Pawl J H (1988) 'Clinical applications of attachment theory', in Belsky J and Nezworski T (eds) *Clinical Implications of Attachment*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, сtp. 327-351

Light P (1979) *Development of a Child's Sensitivity to People*, London: Cambridge University Press

Liotti G (1999) 'Disorganisation of attachment as a model for understanding dissociative psychopathology', in Solomon J and George C (eds) *Attachment Disorganisation*, New York: Guilford Press, сtp. 291-31

Logan J and Smith C (2004), 'Direct post-adoption contact: experience of birth and adoptive families', in Neil E and Howe D, *Contact in Adoption and Permanent Foster Care*, London: BAAF

Lord J and Borthwick S (2001) *Together or Apart? Assessing brothers and sisters for permanent placement*, London: BAAF

Lyons-Ruth K and Jacobvitz D (1999) 'Attachment disorganisation: unresolved loss, relational violence and lapses in behavioural and attentional strategies', in Cassidy J and Shaver P R (eds) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, London: Guilford Press, сtp. 520-554

Macfie J, Cicchetti D and Toth S (2001) 'The development of dissociation in maltreated preschool children', *Development and Psychopathology*, 13, pp. 233-54

Magai C (1999) 'Affect, imagery and attachment: working models of interpersonal affect and the socialization of emotion', in Cassidy J and Shaver P R (eds) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, London: Guilford Press, сtp. 787-802

Main M (1991) 'Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment: findings and directions for future research', in Parkes C M, Stevenson-Hinde J and Marris P (eds) *Attachment Across the Life-cycle*, London: Tavistock/Routledge, pp. 127-159.

Main M (1995) 'Attachment: overview, with implications for clinical work', in Goldberg S, Muir R and Kerr J (eds) *Attachment Theory: Social, developmental and clinical perspectives*, Hillsdale, NJ: Analytic Press, pp. 407-474

Main M and Goldwyn R (1984) *Adult Attachment Scoring and Classification System*, Unpublished manuscript, California: University of California

Main M and Hesse E (1990) 'Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganised attachment status: is frightened and /or frightening the linking mechanism?' in Greenberg M T and Cummings E M (eds) *Attachment in the Preschool Years: Theory, research and intervention*, Chicago: University of Chicago Press, pp. 161-182

Main M and Solomon J (1986) 'Discovery of an insecure-disorganised/disoriented attachment pattern', in Brazelton T B and Yogman M W (eds) *Affective Development in Infancy*, Norwood, NJ: Ablex, pp. 95-124

Marvin R, Cooper G, Hoffman, K and Powell, B (2002) 'The Circle of Security Project: attachment based intervention with caregiver-pre-school child dyads', *Attachment and Human Development*, 4(1) pp. 107-124

Massiah H (ed) (2005) *Looking After Our Own: The stories of black and Asian adopters*, London: BAAF

Miens E (1997) *Security of Attachment and the Social Development of Cognition*, Hove: Psychology Press

Miens E, Ferryhough C, Fradley E and Tuckey M (2001) 'Rethinking maternal sensitivity: Mothers' comments on infants' mental processes predict security of attachment', *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, pp. 637-648

Murray L and Cooper P J (eds) (1997) *Postpartum Depression and Child Development*, New York: Guilford Press

Neil E (2002) 'The reasons why young children are placed for adoption', *Child and Family Social Work*, 5(4) pp. 303-316

Neil E (2004) 'The "Contact after Adoption" study: face-to-face contact', in Neil E and Howe D (eds) *Contact in Adoption and Permanent Foster Care*, London: BAAF

Neil E, Beek M and Schofield G (2003) 'Thinking about and managing contact in permanent placements: the differences and similarities between adoptive parents and foster carers', *Journal of Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 8:3, pp.401-418

Neil E and Howe D (2004) 'Conclusions: a transactional model for thinking about contact', in Neil E and Howe D (eds) *Contact in Adoption and Permanent Foster Care*, London: BAAF, pp. 224-254

Oppenheim D, Emde R and Warren S (1997) 'Children's narrative representations of mothers: their development and association with child and mother adaptation', *Child Development*, 68 pp. 127-138

Owusu-Bempah J and Howitt D (1997) 'Socio-genealogical connectedness, attachment theory and child care practice', *Child and Family Social Work*, 2:4, pp. 199-208

PadrOn E, Carlson EA and Sroufe LA (2014) 'Frightened versus not frightened disorganised infant attachment: newborn characteristics and maternal caregiving', *American Journal of Orthopsychiatry*, 84:2, pp. 201-208

Pearson J, Cohn D, Cowan P and Cowan C (1994) 'Earned and continuous-security in adult attachment: relation to depressive symptomatology and parenting style', *Development and Psychopathology*, 6, pp. 359-73

Perry B, Pollard R, Blakley T, Baker W and Vigilante D (1995) 'Childhood trauma, the neurobiology of adaptation and "use dependent" development of the brain: how "states" become "traits" ', *Infant Mental Health Journal*, 16:4, pp. 271-291

Phillips R (ed) (2004) *Children Exposed to Parental Substance Misuse: Implications for family placement*, London: BAAF

Piaget J and Inhelder B (1969) *The Psychology of the Child*, New York: Basic Books

Quinton D and Rutter M (1988) *Parenting Breakdown: The making and breaking of intergenerational links*, Aldershot: Avebury

Robertson J (1952) *A two year old goes to hospital - film*, London: Tavistock

Rogers C R and Stevens B (1976) *Person to Person: The problem of being human*, London: Souvenir Press

Rubin K H and Lollis S P (1988) 'Origins and consequences of social withdrawal', in Belsky J and Nezworski T (eds) *Clinical Implications of Attachment*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, ctp. 219-252

Rushton A, Dance C, Quinton D and Mayes D (2001) *Siblings in Late Permanent Placements*, London: BAAF

Rushton A, Mayes D, Dance C and Quinton D (2003) 'Parenting late-placed children: the development of new relationships and the challenge of behavioural problems', *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 8:3, pp. 389-400

Rutter M (1999) 'Resilience concepts and findings: implications for family therapy', *Journal of family Therapy*, 21, pp. 119-144

Ryan T and Walker R (2016) *Life Story Work* (sixth edition), London: CoramBAAF

Schofield G (1998a) 'Inner and outer worlds: a psychosocial framework for child and family social work', *Child and Family Social Work*, 3:1, pp. 57-68

Schofield G (1998b) 'Ascertaining the wishes and feelings of insecurely attached children', *Child and Family Law Quarterly*, pp. 363-376

Schofield G (2002) 'The significance of a secure base: a psychosocial model of long-term foster care', *Child and Family Social Work*, 7:4, pp. 259-272

Schofield G (2003) *Part of the Family: Pathways through foster care*, London: BAAF

Schofield G (2005) 'The voice of the child in family placement decision making', *Adoption & Fostering*, 29(1) pp. 29-44

Schofield G, Beek M, Sargent K with Thoburn J (2000) *Growing up in Foster Care*, London: BAAF

Schofield and Beek (2005) 'Providing a secure base: parenting children in longterm foster family care', *Attachment and Human Development*, 7:1, pp. 3-26

Schofield G and Beek M (2009) 'Growing up in foster care: providing a secure base through adolescence', *Child and Family Social Work*, 14:3, pp. 255-266

Schofield G and Beek M (2014a) *The Secure Base Model: Promoting attachment and resilience in foster care and adoption*, London: BAAF

Schofield G and Beek M (2014b) *Promoting Attachment and Resilience: A guide for foster carers and adopters on using The Secure Base Model*, London: BAAF

Schofield G, Beek M and Ward E (2012) 'Part of the family: care planning for permanence in foster care', *Children and Youth Services Review*, 34:1, pp. 244-253

Schofield G, Beek M, Ward E and Biggart L (2013) 'Professional foster carer and committed parent: role conflict and role enrichment at the interface between work and family in long-term foster care', *Child and Family Social Work*, 18:1, pp. 46-56

Schofield G and Brown K (1999) 'Being there: a family centre worker's role as a secure base for adolescent girls in crisis', *Child and Family Social Work*, 4, pp. 21-31

Schofield G and Simmonds J (2011) 'Contact for infants during care proceedings', *Family Law*, 41, pp. 617-622

Schore A (1994) *Affect Regulation and the Origins of the Self: The neurobiology of emotional development*, Hillsdale, NJ: Erlbaum

Sellick C, Thoburn J and Philpot T (2004) *What Works in Adoption and Foster Care?*, London: Barnardo's/BAAF

Shmueli-Goetz Y, Target M, Datta A and Fonagy P (2011) *Child Attachment Interview (CAI) Coding and Classification Manual: Version VI*, London: SubDepartment of Clinical Health Psychology, University College London

Sinclair I (2005j) *Fostering Now*, London: Jessica Kingsley

Sinclair I and Wilson K (2003) 'Matches and mismatches: the contribution of carers and children to the success of foster placements', *British Journal of Social Work*, 33, pp. 871-884

Sinclair I, Wilson K and Gibbs I (2004) *Foster Placements: Why some succeed and some fail*, London: Jessica Kingsley

Solomon J and George C (1999) *Attachment Disorganization*, New York; Guilford Press

Solomon J, George C and DeJong A (1995) 'Symbolic representation of attachment in children classified as controlling at age 6. Evidence of disorganisation of representation strategies', *Development and Psychopathology*, 7, pp.447-464

Spangler G and Grossman K (1993) 'Biobehavioural organization in securely and insecurely attached infants', *Child Development*, 64, pp. 1439-50

Spangler G, Fremmer-Bombik E and Grossmann K (1996) 'Social and individual determinants of infant attachment security and disorganisation', *Infant Mental Health Journal*, 17, pp. 127-139

Sroufe L A (1983) 'Infant-caregiver attachment and patterns of adaptation in preschool: the roots of maladaptation and competence', in Perlmuter M (ed) *The Minnesota Symposia on Child Psychology: Vol 16 Development and policy concerning children with special needs*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 41-83

Sroufe L A (1989) 'Relationship, self and individual adaptation', in Sameroff A and Emde R (eds) *Relationship Disturbances in Early Childhood: A developmental Approach*, New York: Basic Books, pp. 70-96

Sroufe L A (1997) 'Psychopathology as an outcome of development', *Development and Psychopathology*, 9(2), pp. 251-266.

Steele H (2003) 'Holding therapy is not attachment therapy: Editor's introduction to the Special Issue', *Attachment and Human Development*, 5:3, p. 219

Steele H and Steele M (1994) 'Intergenerational patterns of attachment', *Advances in Personal Relationships*, 5, pp. 93-120

Steele H, Steele M, Croft C and Fonagy P (1999) 'Infant-mother attachment at one year predicts children's understanding of mixed emotions at 6 years', *Journal of Social Development*, 8, pp. 161-178

Steele M, Hodges J, Kaniuk J, Henderson K, Hillman S and Bennett P (1999) 'The use of story stem narratives in assessing the inner world of the child: implications for adoptive placements', in *Assessment, Preparation and Support: Implications from research*, London: BAAF

Steele M, Hodges J, Kaniuk J, Hillman S and Henderson K (2003) 'Attachment representations and adoption: associations between maternal states of mind and emotion narratives in previously maltreated children', *Journal of Child Psychotherapy*, 29, pp. 187-205

Stovall K C and Dozier M (1998) 'Infants in foster care: an attachment theory perspective', *Adoption Quarterly*, 2(1), pp. 55-87

Stovall K C and Dozier M (2000) 'The development of attachment in new relationships: Single subject analyses for 10 foster infants', *Development & Psychopathology*, 12, pp. 133-156

Sunderland M (2003) *Helping Children with Feelings* (resource pack), Bicester: Speechmark Publishing

Thoburn J (1996) 'Psychological parenting and child placement', in Howe D (ed) *Attachment and Loss in Child and Family Social Work*, Aldershot: Avebury, pp.129-145

Thomas C and Beckford V with Murch M and Lowe N (1999) *Adopted Children Speaking*, London: BAAF

Thomas N (2005) 'Has anything really changed? Managers' views of looked after children's participation in 1997 and 2004', *Adoption & Fostering*, 29:1, pp. 67-77

Trinder L, Feast J and Howe D (2004) *The Adoption Reunion Handbook*, London: Wiley

Triseliotis J (2002) 'Long-term fostering or adoption: the evidence examined', *Child and Family Social Work*, 7(1), pp. 23-34

Troy M and Sroufe L A (1987) 'Victimization among pre-schoolers: the role of attachment relationship theory', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 26, pp. 166-172

van IJzendoorn M H and Kroonenberg P M (1988) 'Cross-cultural patterns of attachment: a meta-analysis of the Strange Situation', *Child Development*, 59, pp. 147-156

van IJzendoorn M H, Schuengel C and Bakermans-Kranenburg M J (1999) 'Disorganised attachment in early childhood: Meta-analysis of precursors, concomitance and sequelae', *Development and Psychopathology*, 11, pp. 225-249

Vygotsky L S (1978) *Mind and Society: The development of higher mental processes*, Cambridge, MA: Harvard University Press (original works 1930, 1933, 1935)

Walker M, Hill M and Triseliotis J (2002) *Testing the Limits of Foster Care: Fostering as an alternative to secure accommodation*, London: BAAF

Warren S L, Huston L, Egeland B and Sroufe L A (1997) 'Child and adolescent anxiety disorders and early attachment', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, pp. 637-644

Weinfield N S, Sroufe L A, Egeland B and Carlson E A (1999) 'The nature of individual differences in infant-caregiver attachment', in Cassidy J and Shaver P R (eds) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, London: Guilford Press, ctp. 68-88

Wilson K, Sinclair I and Petrie S (2003) 'A kind of loving: a model of effective foster care', *British Journal of Social Work*, 33, pp. 991-1003

Winnicott C (1964) *Child Care Social Work*, Hitchin: Codicote Press

Winnicott, D (1965) *The Maturation Process and the Facilitative Environment*, New York: International Universities Press.

Woolgar M (2013) 'The practical implications of the emerging findings in the neurobiology of maltreatment for looked after and adopted children: recognising the diversity of outcomes', *Adoption & Fostering*, 37:3, pp. 238-252

Woolgar M and Baldock E (2015) 'Attachment disorders versus more common problems in looked after and adopted children: comparing community and expert assessments', *Child and Adolescent Mental Health*, 20:1, pp. 34-40

Джиллиан Скофилд и Мэри Бик

**Привязанность у ребенка:
справочник для опекунов и усыновителей**

*Перевод на русский язык
Андреева Николая Николаевича*