

ЛЮДМИЛА
ПЕТРАНОВСКАЯ

ТАЙНАЯ ОПОРА

подарочное издание
с рисунками кукол ручной работы



УДК 159.9
ББК 88.8
ПЗ0

Издательство выражает благодарность Елена Раине за оказание помощи при подготовке
текстового материала о народных куклах.

В издании использованы куклы ручной работы, сделанные Еленой Раиной.

Дизайн обложки и иллюстрации Виктория Лебедева
Дизайн макета Анна Якунина
Фотография для макета Алексей Толстикова

Петрановская, Людмила Владимировна

ПЗ0 Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Подарочное издание / Людмила
Петрановская. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 256 с. (Большая книга о воспитании)
ISBN 978-5-17-099212-6

Вот уже не первый год бестселлер Людмилы Петрановской «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» радует своих читателей. Любимую книгу родителей, пожалуй, стоит начать выдавать мамам и их родным уже при выходе из роддома. Перед вами подарочное издание настольной книги для родителей с иллюстрациями народных кукол.

«Все мы родом из детства» — писал Антуан де Сент-Экзюпери. Прежде, чем достичь самостоятельности, мы едва ли можем обойтись без взрослых. Основываясь на научной теории привязанности, Людмила Петрановская легко и доступно рассказывает о той важной роли, которую играют родители в жизни ребенка: «Как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость, как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность?» Прочитав эту книгу, вы не только сможете увидеть, что на самом деле стоит за детскими «капризами», «избалованностью», «агрессией», «вредным характером», но и понять, чем помочь своему ребенку, чтобы он рос и развивался, не тратя силы на борьбу за вашу любовь.

В издание включены фотографии и рисунок рукодельных кукол, помогавшие нашим прабабушкам растить своих детей в привязанности.

УДК 159.9
ББК 88.8

Научно-популярное издание

12+

Людмила Петрановская

Тайная опора: привязанность в жизни ребенка.
Подарочное издание

Подписано в печать 12.02.2018
Формат 84x108/16. Усл. печ. л.

Тираж 5000 экз. Заказ
Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953 – книги, брошюры

Ведущий редактор Маргарита Гумская
Технический редактор Татьяна Тимошина
Компьютерная верстка Анны Грених
Корректор Елизавета Дейкина

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комната 39

ISBN 978-5-17-099212-6

© Петрановская Л.В.
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Моим «своим» взрослым с благодарностью за тай-
ную опору.

А. Петрановская



Любили тебя без особых причин
За то, что ты внук,
За то, что ты сын,
За то, что малыш,
За то, что растешь,
За то, что на папу и маму похож.
И эта любовь до конца твоих дней
Останется тайной опорой твоей.

В. Берестов





Об издании

С тех пор, как вышла книга «Тайная опора», мне постоянно приходилось слышать: эту книгу надо дарить при появлении ребенка. Но если дарить – то она должна быть какой-то особенной. Хотелось чего-то большего, чем просто «лучше оформить».

А потом я познакомилась с Еленой Раиной, приемной мамой из Нижегородской области. Она рассказала о своем увлечении самодельной народной куклой, о том, как использует кукол, чтобы помочь приемным детям справляться с прошлыми травмами, расти, развиваться, учиться верить в себя и доверять взрослым.

Лена, как волшебница, крутила в руках яркие лоскуты, и из них вдруг появлялись молодая мама с младенчиком, мальчишка-драчун, девочка с роскошной косой или жених с невестой.

Оказывается, сделанные бабушками, мамами, старшими сестрами, а потом и своими руками куклы сопровождали весь путь ребенка от рождения до взросления, утешая, развлекая, обозначая переход из возраста в возраст. У всех были свои названия, свои правила «появления на свет», свое назначение и символический смысл. Словно вся теория привязанности оживала перед глазами: вот кукла, чтобы малыш засыпал, а вот что-



бы учился переживать расставание, а вот чтобы играть в ролевые игры, а эта — чтобы учиться конкурировать по правилам, а такая — чтобы осваивать искусное ремесло и гордиться своими успехами.

В тот день я поняла, какой хочу видеть подарочную книгу.

Потом было много работы, Елена приехала в издательство с огромным баулом, полным кукол, сделанными ее руками, мы выбирали, снимали, записывали ее комментарии. И вот, наконец мы можем представить вам результат: синтез теории привязанности, одного из сравнительно молодых направлений в психологии развития, и мудрости наших прабабушек, которые всё знали задолго до того, как появилась теория. Рядом с изображениями кукол вы можете прочесть комментарии Елены: как эта кукла называлась, когда и как делалась, для чего служила.

Очень хочется, чтобы вы попробовали вместе с детьми делать таких кукол — это так просто и так здорово. Немного тряпочек и палочек, моток ниток и теплое чувство к ребенку, вложенное в каждое движение рук. Минуты близости, тепла, вдохновения и покоя, которые так нужны и детям, и нам самим.

Людмила Петрановская

У нас с мужем семеро приемных детей. Они уже были нашими детьми, но нам только предстояло стать их «своими» взрослыми. Ребенку с горьким опытом бывает трудно довериться и привязаться. Мне нужна была помощь, путеводная нить к их сердцам.

Подсказка пришла из собственного детства. Одно из светлых воспоминаний — бабушка. Её тёплые мягкие объятия, неторопливые поморские сказки, которых я больше ни от кого не слышала, и, конечно, суховатые руки, которые всё время в работе, всё время мастерят для меня кукол.



Скрученные из стареньких полотенец, платков, лоскутов от платьев и фартуков, куклы моей бабушки были очень просты и даже неказисты. Во время войны бабушка потеряла зрение и делала кукол вслепую, наощупь. До сих пор словно чувствую в пальцах ниточки старой мягкой ткани. А ведь это может стать и нашей ниточкой привязанности!

Вскоре мне попала на глаза чудесная книга «Кукольный сундучок» Е. Берстеновой и Н. Догаевой. И я начала пробовать.

Первые наши куколки тоже были довольно неказистыми. Но как же дети переживали их появление! Тихое, сосредоточенное сопение рядом, и такой восторг, когда из горки разноцветных лоскутков вдруг получился почти живой человечек или зайчик, или козочка! Вот оно! Делая для малыша куклу, я отдаю ему свою любовь, силу, как это умела моя бабушка, и я до сих пор чувствую эту силу как неисчерпаемую «тайную опору». Но это умела и бабушка бабушки, и ее бабушка...

Я начала собирать историю русской тряпичной куклы: в музеях, книгах, на ярмарках, у народных мастеров на своей Родине русском Севере. У них же и брала мастер-классы по изготовлению различных кукол. Потом сама начала проводить мастер-классы, учить приемных родителей с помощью кукол налаживать контакт с детьми.

У нас дома много кукол. И мастерим мы их вместе с детьми — каждый раз ту, которую просит душа, ту, которая утешит, поможет что-то пережить, успокоит и обрадует. Мои дети переживают неприятности, баюкая и укачивая «пеленашку», доверяют секреты «подружке», носят в кармане школьного рюкзака «портфельного человечка», берут на экзамен куколку «на счастье», с куклами уезжают в студенческое общежитие. Это их связь с домом, с нами, их поддержка в пору взросления. Они говорят: «как будто ты рядом, мамочка».

Елена Раина





Введение

Вся эволюция жизни — это эволюция родительской заботы о потомстве. Самые примитивные живые существа появляются на свет уже неотличимыми от «родителей», им ничего от своих предков не надо. Чуть более сложных родители только помещают в благоприятную среду, а там уж сами. Еще более сложным — стараются оставить пропитание на первое время. Так поступают некоторые насекомые. Отдельные виды рыб своих мальков уже охраняют. Многие рептилии защищают кладки яиц и присматривают за вылупившимися детенышами. А вот птицы уже обязательно высиживают, кормят и учат птенцов, совершая иногда чудеса самопожертвования ради потомства. Детеныши млекопитающих не выживают без заботы взрослых, и детство их длиннее, чем у птенцов. Родители зверенышей их не только кормят, охраняют и учат — они с ними играют, ласкают, утешают, разрешают конфликты между братьями и сестрами, готовят к общению в стае.

Если смотреть с этой точки зрения, человек и в самом деле — венец творения. Потому что самые беспомощные детеныши и самое долгое детство на планете — четверть жизни — у нас. Прежде чем ребенок сможет обходиться без взрослых, проходят годы. Более того,



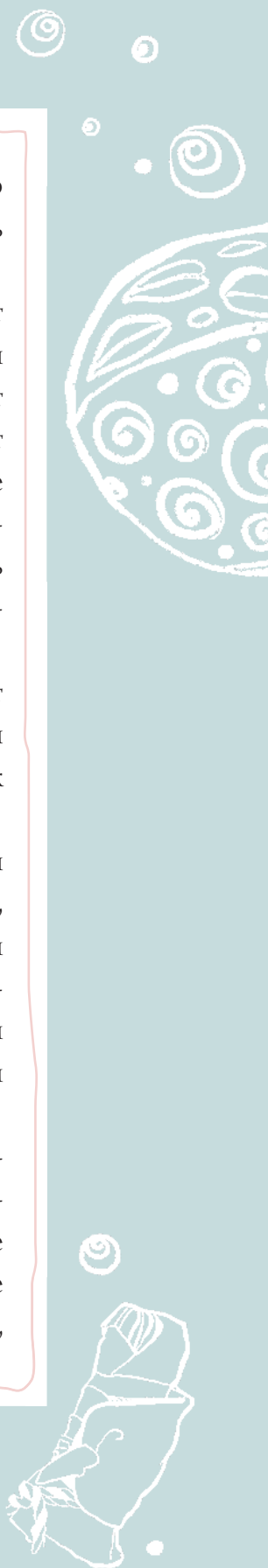
с ходом истории период зависимости постоянно удлиняется, когда-то детство в двенадцать точно заканчивалось, а сейчас и в двадцать два — не всегда.

Получается, чтобы выросло существо, которое не просто реализует записанные в генах программы, как миллиарды его предков миллионы лет до него, вроде тараканов каких-нибудь, а строит свою жизнь, думает об устройстве мироздания, задается вечными вопросами бытия, имеет ценности, дерзает, верит, любит, — одним словом, существо разумное и свободное, необходим довольно долгий период полной беспомощности и зависимости. Каким-то чудесным образом именно зависимость переплавляется в свободу, именно полная изначальная неприспособленность к миру — в способность этот мир творчески изменять.

Каждый, кто родился человеком и вырос, так или иначе прошел этот путь. Каждый, кто растит детей, идет по нему. В этой книге мы пройдем его, шаг за шагом, от рождения до взрослости, и попробуем понять: как это работает?

Я сразу хочу сказать: книжка эта не строго научная. Мне хотелось бы иметь параллельно еще одну жизнь, чтобы посвятить ее исследованиям, и каждое утверждение проверить. Но второй жизни у меня нет, а в этой я выбрала быть практиком. Так что я, на свой страх и риск, просто рассказываю, как я это вижу, чувствую, понимаю. С примерами из своей жизни, из рассказов клиентов и читателей моего блога, из наблюдений на улице и на детских площадках.

Конечно, самая суть — теория привязанности — теория вполне научная, по ней есть множество интереснейших исследований и публикаций, на какие-то из них я буду ссылаться по ходу рассказа. Но я вполне отдаю себе отчет, что не все утверждения этой теории и уж тем более не все утверждения в этой книге полностью научно подтверждены,



а какие-то вообще сложно проверить. Теория привязанности еще не является мейнстримом психологической науки, исследований и книг, посвященных именно ей, пока меньше, чем хотелось бы. В России теория привязанности просто малоизвестна. И это очень жаль, потому что я не знаю на данный момент подхода к изучению человека, пониманию роли детства, подхода к воспитанию и психотерапии более глубокого, точного и эффективного в практической работе. Немало проблем, отравляющих жизнь множества людей, можно было бы просто не создавать, если знать, как устроены отношения ребенка с родителями. И многие уже созданные и даже привычные можно было бы вполне успешно и надежно решить. Я уверена, когда-нибудь это будет осознано, феномен привязанности будет изучен по-настоящему глубоко, и нам откроется много нового и важного, что изменит жизнь людей к лучшему.

Но мои клиенты и читатели растят детей прямо сегодня, и они не могут ждать. Поэтому я прямо сегодня делюсь с вами тем, чем могу, не выдавая написанное за истину в последней инстанции. Читайте, наблюдайте, прислушивайтесь к себе, сомневайтесь и проверяйте. Если в вашей жизни, в ваших отношениях с ребенком что-то идет иначе, не надо сразу пугаться и искать, где вы ошибаетесь. В тексте книги невозможно описать все возможные варианты и ситуации, и реальная жизнь всегда сложнее самой проработанной теории. Если с вашим ребенком что-то происходит позже или раньше, чем написано, если с ним это происходит иначе или даже с точностью до наоборот, — просто подумайте, почему так может быть. У ребенка может быть свой темп развития или особенности характера, у вас в жизни могут быть сейчас или какое-то время назад особые обстоятельства, наконец, я просто могу ошибаться. Всегда доверяйте себе больше, чем любой книге, и эта — не исключение. Вы — родитель своего ребенка, вы его люби-

те, знаете, понимаете, чувствуете, как никто, даже если временами вам кажется, что совсем не понимаете. Мнение специалиста — важная информация к размышлению, это способ увидеть свою ситуацию как бы со стороны, возможность увидеть проблемы в более широком контексте культуры, традиции и даже эволюции нашего вида. Но решать, что делать прямо сейчас с вашим собственным малышом, который плачет, дерется или испуган, — только вам, и если ваша интуиция, движимая любовью и заботой, говорит не то, что книга, — слушайте интуицию.

В книге мы пройдем вместе с ребенком и его родителями через все детство: от рождения до взрослости. Мы построим «дорожную карту» взросления и рассмотрим роль привязанности в этом процессе. Конечно, развитие ребенка многопланово, меняются и развиваются его тело, его интеллект и способности, но мы сосредоточимся только на одной линии: его отношениях со «своими» взрослыми, тем, как они, с одной стороны, зависят от развития всего остального, с другой — влияют на это развитие. Каждая глава книжки — это очередной этап детства. Каждый этап — это новые задачи возраста, новые потребности ребенка, новые возможности, но и новые риски, если потребности не будут удовлетворены. Мы постараемся понять логику: как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость, как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность.

Наш путь по дорожной карте будет сопровождаться примерами и наблюдениями из жизни, а иногда из литературы или кино. Будет здорово, если каждый раз вы будете ненадолго отрываться от книги и вспоминать похожие — или непохожие — ситуации, в которых вы были сами или которые наблюдали и попробовали проанализировать их с точки зрения



прочитанного. А может быть, захочется что-то перечитать или пересмотреть под новым углом зрения.

Иногда мы будем как бы подниматься над нашей тропой для небольших теоретических экскурсов, чтобы понять, как же это устроено. Если тема покажется вам особенно интересной, имеет смысл найти и прочесть книги, на которые я даю ссылки. Обещаю не перегружать повествование терминами и упоминать только самые, на мой взгляд, ключевые для нашей темы.

По мере движения по маршруту мы будем время от времени делать практические выводы: как же вести себя взрослым, что делать и чего не делать, чтобы ребенок развивался в соответствии с замыслом природы, был наполнен привязанностью и успешно превращал ее в самостоятельность. И чтобы вам с ним было легче и радостней и родительство было для вас требующим самоотдачи счастьем, а не каторгой или вечно сдаваемым невесть кому экзаменом со страхом ошибки.

* * *

По замыслу, книжка, которую вы держите в руках, будет первой частью серии «Близкие люди», посвященной разным аспектам привязанности. В этой, в первой, мы пройдем от начала и до конца «хорошее» детство, детство без особых проблем и катаклизмов, и постараемся понять, что дает человеку опыт привязанности, как отношения со своими взрослыми помогают создать стержень личности, во многом определяя всю дальнейшую жизнь. Отсюда и название: «Тайная опора». Понимая логику развития своих отношений с ребенком, вы сможете сделать их лучше, а как мы увидим, именно хорошие отношения, глубокая и надежная привязанность лежат в основе и хорошего поведения, и успешного раскрытия потенциала ребенка. Не «развивающие методики», а отно-



шения с родителями дают детям лучший старт в жизни — и мы вместе убедимся в этом, шаг за шагом следуя по детству.

Вторая книжка «Дети, раненные в душу» будет более грустной — в ней речь пойдет о том, что бывает, если удар судьбы или тяжелые обстоятельства нарушили благополучный, задуманный природой маршрут. Мы поговорим о травмах привязанности и расстройствах привязанности. Тема эта мне очень близка, потому что я много лет работаю с приемными родителями, родителями детей, раненных в душу. Однако от травм привязанности не застрахован никто, и самая благополучная в социальном смысле семья переживает потери, разлуки, разводы, болезни, резкие перемены и прочие обстоятельства, очень чувствительные для ребенка. Родители тоже не всегда умеют оказывать заботу: они могут ребенка не понимать или обижать, даже если любят. Мы будем говорить о том, что происходит с детьми в таких ситуациях и как им можно помочь. Эта книга будет очень тесно связана с первой, поэтому в ней я буду часто отсылать сюда, а здесь — к ней.

Третья книжка — так уж получилось — уже вышла в свет, она называется «Если с ребенком трудно». Она практическая, посвящена всем тем ситуациям, когда мы не знаем, как быть, что делать, когда контакт с ребенком потерян, когда мы запутались в собственных воспитательных установках и методах. В ней предлагается разобраться в происходящем именно с точки зрения теории привязанности, поэтому какие-то моменты перекликаются с тем, о чем пойдет речь здесь. Многие родители ее уже прочли и уверяют, что оно работает. Да, оно работает. Если вам срочно нужна помощь, если вам с ребенком стало



Введение

трудно, можно начать с нее, самая суть теории привязанности там кратко изложена.

И наконец, четвертая книжка — она будет дополнительна и параллельна по отношению к третьей и называться, соответственно, «Если быть родителем трудно». К ней я пока даже не приступала, но очень хочу, потому что после многих лет работы с родителями я хорошо знаю, как им бывает тяжело. Как накрывают собственные травмы привязанности, как сложно бывает выдерживать прессинг общества и собственной семьи, защищая своего ребенка и его право расти в привязанности, какие героические, беспримерные усилия по изменению себя родители совершают ради детей. Чем больше я работаю, тем больше люблю и уважаю родителей, таких разных и таких самоотверженных в своей любви к детям. И очень хотелось бы написать книжку только для них, про то, как можно стать для своих детей лучшим родителем, чем были твои собственные.

Возможно, со временем в серии появятся и еще какие-то книги, но вот эти четыре я для себя считаю *must done* и очень постараюсь их написать в обозримом будущем.

Если вы готовы совершить это путешествие по детству, то начнем.



Глава 1

От рождения
до года

