

Надежда Мельник

АРОМАПСИХОЛОГИЯ ДЕТСТВА



Надежда Мельник

Аромапсихология детства

<https://litres.ru/74312727>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Аромапсихология детства» — путешествие в развитие личности через тело, эмоции, память и семейное пространство. Книга раскрывает, как формируется психика ребёнка: почему одни переживания становятся ресурсом, а другие — травматическим опытом, и как восстановить внутреннее равновесие. Аромат — ключ к памяти и эмоциям, мост между прошлым и новым переживанием.

Книга поможет лучше понять себя и свой жизненный путь через призму детского опыта. Она адресована родителям, психологам и другим специалистам, которые хотят разобраться, откуда берутся страхи, внутренние ограничения и повторяющиеся сценарии. Это путь к встрече со своим внутренним ребёнком и бережному исцелению прошлого опыта.

Содержание

Аромапсихология детства	7
Аннотация	7
Благодарности	9
Оглавление	10
Введение	21
Практическая заметка	25
Часть 1. 7 уровней психики	26
Глава 1. Безопасность	28
Почему полноценное развитие требует «безопасности»?	29
Формирование чувства безопасности с возрастом.	30
Безопасность и восприятие	32
Безопасность и внимание	33
Любопытство и творчество	34
Как «безопасность» влияет на личные качества?	35
Когда безопасности нет...	37
Практическая заметка	38
Практика для родителей	42
Подборка фильмов по теме	44
Глава 2. Чувства	46
Формирование эмоциональной сферы	48

Влияние эмоционального развития на личность	50
Как нарушения эмоционального развития проявляются с возрастом?	52
Глава 3. Структура мышления	58
Как мы познаём мир?	59
Восприятие	61
Память	62
Память и аромат	63
Как мы думаем	63
Когнитивные схемы и убеждения	66
Критичность мышления	67
Формирование мышления	68
Развитие структуры мышления	69
Роль родителей в развитии мышления ребенка	70
Глава 4. Отношения	71
Привязанность — первая система отношений человека.	74
Внутренняя модель отношений	76
Типы привязанности	77
Формирование модели отношений по возрастным периодам	81
Глава 5. Реализация	105
Субъектность	106
Эффективность	108

Инициатива	110
Самореализация	111
Конец ознакомительного фрагмента.	113

Надежда Мельник

Аромапсихология детства

8 июля 2026 г.

Надежда Мельник

Аромапсихология детства

Аромапсихология детства

Аннотация

Каждый из нас начинается с ощущений.

Первый запах, голоса близких людей, прикосновения матери, чувство безопасности или тревоги – всё это становится частью внутреннего мира ребёнка и формирует его будущие реакции, отношения и восприятие жизни.

«Аромапсихология детства» - это путешествие в развитие личности через тело, эмоции, память и пространство семьи. Книга раскрывает, как формируется психика ребёнка, почему одни переживания становятся ресурсом, а другие превращаются в травматический опыт, как восстановить внутреннее равновесие и вернуть человеку способность свободно переключаться между состояниями.

Аромат – это ключ к памяти, эмоциям и состояниям, мост между прошлым опытом и новым переживанием.

Эта книга предназначена для тех, кто хочет лучше понять себя и свой жизненный путь через призму детского опыта. Для родителей, психологов и других специалистов, кто ищет ответы на вопросы: почему мы реагируем именно так, откуда берутся наши страхи, внутренние ограничения и повторяющиеся сценарии. Это путь к встрече со своим внутренним

ребёнком, восстановлению утраченных ресурсов и бережному исцелению прошлого опыта.

Благодарности

Я благодарю мужа – за поддержку, терпение и возможность идти своим путём, исследовать, задавать сложные вопросы и создавать то, что рождается не за один день и не за год.

Я благодарю моих детей – моих первых учителей. Именно с ними я вновь и вновь вижу мир глазами ребёнка.

Я благодарю своих клиентов за доверие и совместные исследования.

Эта книга выросла из теории привязанности, исследований эмоционального интеллекта Даниэля Голдмана, психологических работ по работе с детскими травмами и тревогой, а также матриц Станислава Грофа. Я благодарю авторов и исследователей темы детства, чьи идеи помогли мне соединить разные области: психологию, медицину и работу с телом как с целостной системой.

Оглавление

Введение

Часть 1. Карта человека. 7 уровней психики

Глава 1. Безопасность

Почему полноценное развитие требует «безопасности»?

Как формируется внутреннее чувство безопасности с возрастом

Безопасность и восприятие

Любопытство и творчество

Как «безопасность» влияет на личностные качества

Когда безопасности нет, или недостаточно...

Практическая заметка

Практика для родителей

Подборка фильмов к теме «безопасность»

Глава 2. Чувства

Формирование эмоциональной сферы

Влияние эмоций на развитие личности

Как нарушение эмоционального развития проявляется с возрастом?

Глава 3. Структура мышления

Как мы познаём мир?

Влияние внимания на личность

Восприятие

Память

Память и аромат

Как мы думаем?

Когнитивные схемы и убеждения

Критичность мышления

Формирование мышления

Развитие структуры мышления

Роль родителей в развитии мышления ребёнка

Глава 4. Отношения

Привязанность – первая система отношений человека

Внутренняя модель отношений

Типы привязанности

Формирование модели отношений по возрастным периодам

Буллинг

Глава 5. Реализация

Субъектность

Эффективность

Инициатива

Самореализация

Поддержка родителей

Отношение к трудностям

Признание собственного результата

Модель самореализации в развитии человека

Выражение через тело

Почему тело сохраняет стратегии?

Практика «Услышь свой голос»

Практика для самопознания

Глава 6. Идентичность: кто я?

Что такое идентичность в клинической психологии?

Как ребёнок «собирает» свой образ?

Что помогает ребёнку «стать собой»?

Как помочь ребёнку «Стать собой»

Когда построение «своего образа» нарушается?

Практика: мой автопортрет в ароматах

Глава 7. Смысловая сфера

Как формируется смысловая сфера ребёнка?

Из чего складывается «смысл жизни»

Самотрансценденция

Что мешает формированию смысловой сферы?

Экзистенциальные кризисы

Выражение смыслов через тело

Практика

Глава 8. Аромапрактика

Кейс Д6

Интерпретация теста (общая)

Кейс М13

Практическая заметка: как общаться с ребёнком?

Исследование интересов и склонностей ребёнка. Вопросы для исследования интересов (совместно с родителями)

Авторский опросник «Карта интересов подростка» (12 – 16 лет). В приложении приведены дополнительные возрастные группы (4-7 лет).

Кейс Ж44

Логика теста и интерпретация результатов

Часть 2. Укрепление корней. Травмы детства, развитие мозга и путь к целостности.

Глава 9. Матрицы рождения. Самый первый опыт.

Первая базовая перинатальная матрица. Единство с миром.

Вторая базовая перинатальная матрица. Первый кризис: когда первичный мир меняется.

Третья базовая перинатальная матрица. Сила преодоления.

Четвёртая базовая перинатальная матрица. Рождение «новой» жизни.

Как перинатальные матрицы могут проявляться в жизни?

Развитие мозга: научный взгляд.

Рождение и развитие мозга: мост между Грофом и наукой.

Практика: как я проживаю перемены?

Глава 10. Травмы развития

Что такое травмы развития?

Травма покинутости – нарушение связи с другими

Травма неполноценности – нарушение связи с собой

Травма беспомощности – нарушение связи со своей силой.

Путь восстановления: от травмы к зрелости.

Практическая диагностика

Глава 11. Терапия травм развития и аромапсихология

Путь восстановления

Принципы терапии

Аромапрактика: аромат как инструмент восстановления

Кейс Ж55

Кейс Ж54

Работа с границами

Кейс Д 15

Работа с ароматами может поддерживать разные этапы восстановления

Как выбирать аромат

Ароматический дневник

Сочетание аромата с практиками восстановления

Безопасность практики

Когда нужен специалист

Вместо завершения...

Приложение

Шаблон для создания терапевтической сказки (к Главе 1).

Практика с МАК картами. Голос внутренней матери.

Практика с МАК картами. Голос внутреннего отца.

Подборка книг для работы с внутренними родителями (для тех, кто хочет более глубокую проработку).

Синдром самозванца и практика преодоления

Проективная практика «Дерево самореализации»

Диагностика потенциала действия ребёнка (7 – 15 лет).

Темперамент – язык нервной системы.

Тест по типам темперамента

Карта интересов ребёнка (4-7 лет).

Практики для расслабления тела

Список дополнительной литературы ко всей книге

Дополнительные кейсы к аромапрактике из части 2.

Кейс Ж39

Как перестать сравнивать себя с другими?

Кейс Д17

Кейс М15 – начало работы

Этот же кейс (M15) через 6 месяцев

Кейс Ж28 – начало работы

Критика и как с ней справляться?

Этот же кейс (Ж28) – через 5 месяцев

Краткий справочник масел

Введение

Человек — это не только тело, характер или набор привычек. Мы — живая система, находящаяся в постоянной динамике. Каждый день мы проходим через множество состояний: спокойствие и тревогу, доверие и страх, вдохновение и усталость, близость и желание отдалиться. Иногда меняется не внешняя жизнь, а наше внутреннее состояние, через которое мы эту жизнь воспринимаем.

Одна и та же женщина может чувствовать себя уверенной в одной ситуации и совершенно беспомощной — в другой. Мы открываемся одним людям и закрываемся от других. Можно понимать разумом, что опасности нет, но тело реагирует так, будто она существует.

Почему?

Потому что внутри каждого из нас живут не только мысли, но и накопленный опыт. Наши реакции — это следы прошлых состояний, когда-то помогавших нам адаптироваться. То, что сформировалось в детстве как способ защиты, во взрослом возрасте нередко управляет выбором, отношениями и восприятием мира.

Наша психика — это живая система переходов между состояниями. Состояние безопасности позволяет исследовать мир. Доверие раскрывает возможность близости. Творческий поток даёт возможность создавать новое. Понимание

своих смыслов помогает видеть свой путь.

Но если в определённый момент происходит сильный стресс или травмирующий опыт, движение может остановиться. Человек застывает в старом способе реагирования, который когда-то был необходим. Травма — это не только событие прошлого. Это опыт, который продолжает жить внутри и влиять на настоящее. Поэтому путь восстановления — это не борьба с собой и не попытка «исправить» себя. Это возвращение способности свободно переходить между состояниями, выбирать новые реакции и восстанавливать связь с собой.

С рождения ребёнок постепенно осваивает разные уровни взаимодействия с миром: сначала через тело и ощущение безопасности, затем — через эмоции, отношения, самостоятельность, самовыражение и поиск смысла. Каждый следующий уровень не заменяет предыдущий, а надстраивается над ним.

Нельзя свободно проявляться, если нет чувства безопасности. Нельзя строить отношения, если тебя постоянно обесценивают. Нельзя искать смысл, если вся энергия уходит на борьбу за выживание. Развитие личности похоже на строительство дома, где основа — фундамент, состоящий из базовых потребностей. Понимание уровней развития психики помогает сформировать целостный взгляд на систему, в которой у каждого уровня свои задачи, инструменты и ограничения. Итоговая задача — не просто развитие каждого уров-

ня, но и их интеграция.

Любой опыт оставляет след. Мы запоминаем не только события, но и состояние, в котором находились: были ли мы услышаны, могли ли выразить чувства или оставались наедине с переживаниями. Психика постоянно собирает внутреннюю карту мира. Если ребёнок чувствует, что его принимают, внутри формируется ощущение: «Я могу доверять. Я могу быть собой. Мир отвечает мне». Если ребёнок часто испытывает страх, отвержение или беспомощность, психика создаёт другую картину мира: «Важно защищаться. Нельзя расслабиться. Чтобы меня приняли, я должен измениться».

В этом смысле травма становится не просто воспоминанием, а способом воспринимать происходящее. Человек может находиться уже в совсем другой ситуации, среди другого окружения, но внутри остаётся прежний способ реагирования. Это часть адаптационных механизмов психики, те самые психологические защиты. И то, что помогало выжить в одном периоде жизни, не всегда помогает жить дальше.

Взросление — это не просто переход от прошлого к будущему. Это возможность видеть мир иначе, расширять свои способы реагирования.

Особое место среди наших ощущений занимают запахи. Они напрямую связаны с памятью, эмоциями и переживаниями, которые часто невозможно объяснить словами. Один аромат способен вернуть нас в определённое время, к определённому человеку или состоянию. Запах дома, рук матери,

одежды близкого человека может пробудить спокойствие, тепло и безопасность. Однако аромат не заменяет отношения, осознание и внутреннюю работу. Его роль — в создании подходящего пространства для изменений.

Иногда путь к себе начинается не с вопроса «Почему я такая?», а с более глубокого исследования:

Что я чувствую? Где это живёт в моём теле?

Какое новое состояние я хочу создать?

Практическая заметка

Закрой глаза и представь перед собой дом. Какой он? Как выглядит? Какие ощущения вызывает? В каких цветах, в какой архитектуре? Попробуй почувствовать аромат этого дома: какие ноты и запахи в нём звучат? Запиши или зарисуй по желанию. Интерпретацию ароматов ты найдёшь в приложении, в конце книги.

Часть 1. 7 уровней психики

Представим двух детей, которые вместе с мамой идут по лесу. Они слышат одинаковый треск веток, видят одни и те же деревья, чувствуют один и тот же ветер. Но один ребёнок с интересом наклоняется к незнакомому цветку, рассматривает насекомых, задаёт вопросы, собирает листья в букет и спрашивает: «А что там дальше?».

Другой постоянно оглядывается. Вздрагивает от каждого звука. Крепко держится за руку мамы. Любой шорох кажется ему угрозой, а неизвестная тропинка — опасностью. Лес всё тот же. Но мир, который видят дети, совершенно разный.

Почему?

Мы не воспринимаем мир таким, какой он есть. Мы воспринимаем его через состояние психики. И вот тут начинается самое интересное. Каждый приходит в этот мир уникальным, однако развитие психики проходит ряд закономерных этапов.

Мы пытаемся изменить поведение, не понимая, что оно — лишь вершина айсберга. За каждым поступком, эмоцией, выбором или привычкой стоят более глубокие процессы. Именно они определяют, как человек воспринимает мир, строит отношения и находит своё место в жизни.

За годы практики я всё больше отмечаю одну закономерность: многие проблемы, с которыми приходит человек, на-

ходятся не там, где он их ищет. Страх, к примеру, может оказаться следствием утраченного чувства безопасности. Трудности в отношениях — отражением нарушенного восприятия себя. Отсутствие мотивации — результатом внутреннего конфликта, а не слабой силы воли.

Именно поэтому я предлагаю посмотреть на человека как на систему взаимосвязанных уровней психики. Это интересная возможность увидеть, на каком уровне сейчас находится основное напряжение и какие внутренние процессы требуют внимания.

Первый уровень — безопасность. Он отвечает глобально на вопрос: «Мир безопасен?». Если нервная система занята выживанием, ей трудно направить силы на развитие.

Глава 1. Безопасность

Когда мы говорим о развитии ребёнка, личности, часто начинаем с интеллекта, характера, способностей или достижений. Но до всего этого существует более древний и глубокий уровень — ощущение безопасности.

Прежде чем ребёнок начинает познавать мир, он должен почувствовать, что мир способен его принять. Наша психика оценивает окружающую среду на предмет «опасно или безопасно», чтобы адаптировать развитие и проявление. Если внешние сигналы считаются как опасные, вся энергия тела направляется не на развитие, а на защиту.

Именно безопасность является фундаментом психики. Как у дерева не будет крепкого ствола без здоровой корневой системы, так и человек не может полноценно раскрывать свои способности без внутреннего ощущения опоры.

Безопасность — это не отсутствие трудностей.

Ребёнок не нуждается в идеальном мире, где никогда не бывает боли, разочарований или страха. Такой мир невозможен. Ему важен опыт, в котором трудности есть, но есть и ощущение: «Я не один / не одна. Со мной есть тот, кто поможет справиться».

Когда ребёнок чувствует себя в безопасности, активируются процессы, связанные с исследованием, обучением и взаимодействием. Мозг получает возможность направлять

энергию не только на выживание, но и на развитие. В состоянии безопасности даже взрослый человек:

легче воспринимает новую информацию;

легче учится;

легче проявляет инициативу;

легче строит гармоничные отношения;

легче творит;

легче принимает решения.

Когда система безопасности нарушена, организм включается в режим защиты. Тогда главными становятся вопросы: что может случиться, как избежать опасности (мотивация избегания), как сохранить контроль. И даже если реальной угрозы уже нет, нервная система может продолжать действовать по старой программе.

Так формируется разница между ребёнком, который видит мир как пространство возможностей, и ребёнком (а затем и взрослым), который воспринимает мир прежде всего как пространство потенциальных угроз.

Почему полноценное развитие требует «безопасности»?

Развитие требует энергии. Чтобы ребёнок мог исследовать мир, ему необходимо иметь внутренний ресурс. Любопытство — это всегда движение в неизвестность. Игра — эксперимент. Творчество — разрешение создавать то, чего

раньше не существовало. Обучение — готовность ошибаться.

Невозможно свободно идти в неизвестность, если вся психическая энергия занята вопросом выживания. Поэтому безопасность становится условием, на котором строятся все последующие уровни развития:

способность чувствовать;

способность мыслить;

способность строить отношения;

способность действовать и так далее.

Ребёнок сначала учится доверять миру, затем исследовать его, затем понимать его, а потом создавать своё место. Именно поэтому базовый уровень тела на протяжении не только детства, но и всей жизни человека — безопасность.

Формирование чувства безопасности с возрастом.

Чувство безопасности формируется постепенно, через множество взаимодействий между ребёнком и миром. Каждый возрастной этап создаёт свой слой внутренней опоры.

Каждый раз, когда на его плач отвечают заботой, когда его страх встречает поддержку, когда его исследование не разрушается наказанием, внутри формируется базовый уровень чувства внутренней опоры (безопасности).

Ещё до рождения, во внутриутробном периоде, ребёнок

воспринимает состояние матери: ритмы её тела, уровень гормонов, состояние напряжения или расслабления. Важно понимать: это не означает, что переживания мамы определяют всю будущую жизнь ребёнка. Психика обладает пластичностью, однако внутриутробный период важен для развития нервной системы. На этом этапе закладывается не характер, а чувствительность к окружающей среде.

В первый год жизни окружающий мир откликается на потребности малыша и состоит из ощущений:

тепла или холода;

голода или насыщения;

напряжения или расслабления;

ощущения заботы (или её отсутствия).

Чувствительность мамы к потребностям ребёнка помогает сформировать ощущение участия: когда мне трудно, мир откликается. Этот опыт становится основой будущей способности обращаться за помощью, строить отношения и доверять. Ребёнок видит:

мир предсказуем;

его сигналы (потребности) имеют значение;

его чувства услышаны (воспринимаются миром и мамой).

Следующий этап — от 1 года до 3 лет: возраст первых самостоятельных шагов. Малыш начинает отделять себя от взрослого: «Я сам». Именно здесь ребёнок понимает, что можно пробовать. Безопасность в этом периоде — это не отсутствие ограничений (границы должны быть), а ощущение

защиты.

Разница огромна: «Нельзя, потому что мир опасен, и ты ничего не можешь» и «Я помогаю тебе изучать мир безопасно, и нельзя там, где опасно».

С трёх до пяти лет формируется безопасность самовыражения. Это возраст воображения, игры и первых попыток проявить свою индивидуальность. Малыш исследует окружающий мир и себя. Если здесь есть насмешки, запреты и обесценивание, формируется стратегия: «не показывайся». Появляется желание скрыть свои эмоции и подстраиваться под ожидания окружающих.

В 5–7 лет ребёнок встречается с социальными правилами и нормами, учится выполнять задачи, взаимодействовать с другими людьми и преодолевать трудности — а также видеть результат своих действий. Здесь появляется «Я могу». И здесь важно не идеальное выполнение, а опыт: «Я пробовал, и у меня получилось». Если не всё получилось — могу научиться. Так формируется внутренняя опора. Ребёнок, который получает поддержку, постепенно переносит её «внутри» себя. И в будущем это отзовётся: «Я справлюсь». Таким образом, безопасность проходит путь от внешней опоры к внутренней.

Безопасность и восприятие

Между событием и нашей реакцией существует сложная

система обработки информации: память, эмоции, прошлый опыт, состояние тела и ожидания. Можно сказать, что психика отвечает на два вопроса: «Что происходит?» и «Это безопасно или опасно?».

Именно второй вопрос часто определяет первый. Один и тот же мир воспринимается совершенно по-разному. Для одного ребёнка незнакомая комната — место для исследования, а для другого — пространство, в котором нужно быть осторожным. Эта разница не только во внешних обстоятельствах. Она находится внутри системы восприятия.

Безопасность и внимание

Внимание — ограниченный ресурс. Если значительная часть психической энергии направлена на контроль опасности, у человека остаётся меньше возможностей для обучения, творчества и взаимодействия.

Ребёнок в ожидании угрозы (наказания) может выглядеть невнимательным, капризным или замкнутым. И за этим стоит не отсутствие интереса, а другая задача мозга: «Сначала убедиться, что безопасно». Когда появляется чувство опоры, внимание начинает расширяться. Ребёнок больше замечает:

- детали окружающего мира;
- эмоции других людей;
- новые возможности;
- закономерности;

собственные желания.

Безопасность увеличивает поле восприятия.

Любопытство и творчество

Любопытство — естественный двигатель развития. Ребёнок рождается исследователем. Он трогает предметы, пробоует, задаёт вопросы, экспериментирует. И для этого исследования важно внутреннее разрешение: «Мне можно узнавать». Когда ребёнок чувствует поддержку, ошибки становятся частью обучения. Он воспринимает неудачу не как угрозу себе, а как информацию: «Интересно, почему не получилось?». Так развивается гибкость мышления.

Творчество возникает там, где есть свобода пробовать. Чтобы создать новое, нужно выйти за пределы известного. А неизвестность всегда содержит элемент риска.

На самом раннем уровне ребёнок воспринимает мир через ощущения: тепла и холода, тактильный контакт. Затем появляется восприятие окружающего мира — это мама, это игрушка. А позже появляются связи: если сделать так — то произойдёт это. И возникают вопросы: «Почему люди поступают именно так?», «Что это значит?», «Кто я?». Так развивается способность видеть смыслы — не всегда осознаваемые.

Таким образом, безопасность — это не просто эмоциональное состояние. Это условие расширения восприятия.

Как «безопасность» влияет на личные качества?

Личность человека формируется не только из врождённых особенностей характера. Большую роль играет тот опыт, который ребёнок получает во взаимодействии с миром. Каждый ребёнок рождается с потенциалом, и для его раскрытия важна среда, в которой психика может развиваться. Безопасность становится основой, на которой формируются качества личности. Это не про «хороший» или «плохой», а про условия, в которых проявляются способности:

Доверие. Сначала это доверие к маме. Потом опыт доверия расширяется до окружающего мира, превращаясь во внутреннюю установку: «Я могу взаимодействовать с жизнью». Доверие не означает наивность, и оно не отменяет способность видеть опасность и оценивать реальность.

Эмоциональная устойчивость. С рождения у ребёнка нет способности успокаивать себя — мама выступает в роли внешней опоры. И когда мама помогает проживать первые эмоции, постепенно формируется внутренняя способность восстанавливать равновесие: «Мне плохо, но это состояние пройдёт». Так развивается эмоциональная устойчивость.

Уверенность. Формируется через опыт проб и ошибок. Ребёнок не становится уверенным благодаря постоянной похвале: «Ты самый лучший». Настоящая уверенность рождает

ется, когда человек сталкивается с задачей, ошибается, получает поддержку и постепенно осваивает новые навыки. Безопасность даёт внутреннее разрешение действовать: «Мне можно пробовать». Во взрослом возрасте это проявляется как способность принимать решения, проявлять инициативу и выдерживать ошибки.

Самостоятельность. Парадокс развития заключается в том, что самостоятельность появляется не через отсутствие помощи, а через наличие надёжной опоры. Ребёнок сначала зависит от взрослого. Именно благодаря этой зависимости он постепенно становится независимым. Когда рядом есть человек, к которому можно вернуться, становится легче уходить исследовать мир. Так формируется внутренняя позиция: «Я могу быть отдельным человеком и при этом быть с другими».

Любознательность. Та самая энергия для новых вопросов и поиска ответов. Движение к неизвестному возможно только тогда, когда неизвестность не воспринимается как постоянная угроза.

Гибкость мышления. Ошибка — не приговор, а информация, из которой строится возможность поиска новых вариантов.

Способность к сотрудничеству. Безопасность позволяет строить отношения не только через защиту и конкуренцию, но и через взаимодействие. Так развиваются эмпатия, способность учитывать чужие чувства, умение договариваться,

способность создавать совместные проекты.

Когда безопасности нет...

Проблема возникает тогда, когда переживание опасности становится постоянным, а рядом недостаточно поддержки для возвращения в состояние спокойствия. И тогда формируется не просто реакция на отдельное событие, а способ воспринимать реальность.

Во внутриутробном периоде при высокой стрессовой нагрузке у мамы формируется повышенная чувствительность нервной системы у малыша. И в будущем это проявляется как более высокая реактивность на стресс, трудности в расслаблении, повышенная чувствительность к изменениям.

На первом году жизни, если потребности ребёнка часто игнорируются, проявляются повышенная тревожность, сложности с доверием в будущем, потребность в контроле или, напротив, пассивность.

Если каждое действие ребёнка сопровождается порицанием, обесцениванием, появляется страх нового, зависимость от взрослых решений, избегание ошибок, трудность выбора, перфекционизм.

При нарушении формирования чувства безопасности меняется не только поведение. Меняется сама картина мира ребёнка. Психика фиксируется на:

угрозах вместо возможностей;

ошибках вместо обучения (ошибка не информация, а диагноз);
отвержении вместо различий;
контроле вместо доверия.

Постепенно формируются защитные фильтры восприятия (психологические защиты): «как попробовать и построить связь» вместо «как избежать ошибки и защититься». Это механизм — способ сохранить себя. И ребёнок не выбирает эти стратегии сознательно. Психика просто находит более доступный способ справиться с ощущением небезопасности. Именно поэтому работа с темой безопасности у взрослых начинается не с борьбы с защитами, а с понимания: «Когда-то это мне помогало выжить. Но сейчас я могу научиться жить иначе».

Практическая заметка

Безопасность взрослого — это не вопрос «Что со мной случилось?», а вопрос: «Когда моя психика научилась защищаться вместо того, чтобы исследовать мир?» Основные сложности проявляются в зависимости от возрастного этапа, на котором было потеряно чувство безопасности:

Внутриутробный период — повышенная чувствительность нервной системы. Исследуем: каким было эмоциональное состояние матери во время беременности, была ли беременность желанной, были ли сильные стрессы, потери и

страхи? Было ли ощущение ожидания и принятия ребёнка? Иногда во взрослом возрасте человек обнаруживает, что его появление было связано с тревогой, страхом, конфликтом или ощущением потери свободы у родителей. Ребёнок не может знать мысли мамы, но он считывает напряжение, а позже могут проявляться собственные интерпретации своего места в семье. Возможные проявления: ощущение «я лишний», трудность принимать заботу, страх занимать место и другие. Очень важно понять: прошлый опыт переписать невозможно, можно создать новый опыт — «Моё существование имеет ценность независимо от обстоятельств моего рождения». Также здесь полезно использовать практику двух писем: первое от лица матери («Мне было страшно, я не справлялась...»), а второе от взрослого ребёнка («Я понимаю твою историю, мама, но моя жизнь принадлежит мне...»).

0–1 год — нарушение базового доверия. Кто чаще заботился о малыше? Как мама реагировала на плач? Как мама ухаживала за малышом? Была ли забота или ощущение покинутости? Возможные следы во взрослом возрасте: трудность доверять, страх зависимости, сильная потребность в подтверждении любви. Здесь будет полезно исследовать ряд вопросов, желательно письменно. Кому я могу доверять на 5 %? Как выглядит безопасный человек? Что я чувствую, когда обо мне заботятся? Не каждый взрослый с трудностями доверия обязательно прожил неблагоприятный опыт безопасности в младенчестве. Есть множество причин: темпе-

рамент, последующий опыт отношений, травмирующие события, особенности семьи. Но если в раннем детстве было длительное отсутствие отклика на свои базовые потребности (голод, физические неудобства), психика формирует адаптацию: «Помощь может не прийти». Доверие формируется через новый опыт. Очень важно замечать свои ощущения в «здесь и сейчас». Через арт-терапию: нарисуй малыша, который долго ждал помощи, а затем посмотри и скажи ему: «Я рядом». Что этот малыш получит, когда взрослый (мама) придёт? Возьми этого малыша мысленно на руки и скажи ему: «Я здесь».

1–3 года — трудности автономии и исследования. Поощряли ли самостоятельность? Можно ли было ошибаться? Как реагировали взрослые на твою фразу: «Я сам / я сама»? Возможные трудности у взрослого: страх нового, зависимость от чужого мнения, трудность в принятии решений.

3–5 лет — страх проявлять себя. Принимали ли твои эмоции? Были ли запреты на их проявление («не плач», «не злись»)? Как взрослые относились к твоей внешности? Были ли случаи высмеивания, критики, неодобрения? Можно ли было говорить «нет»?

5–7 лет — страх ошибок. Была ли поддержка в учёбе? Как взрослые относились к твоим ошибкам? Было ли сравнение с другими детьми? Нужно ли было заслужить любовь достижениями? «Взрослые проявления»: перфекционизм, страх неудачи, ощущение «я недостаточно хорош / хороша».

Восстановление чувства безопасности — практическая заметка (для взрослых)

Упражнение «Линия жизни» используется для исследования чувства безопасности. Оно помогает человеку увидеть не только «где было больно», но и самое важное: где уже существовали опоры, благодаря которым он справился и восстановился.

Техника: нарисуй линию жизни — горизонтальную линию. Слева — начало (рождение), справа — сегодня. Отметь на линии основные периоды: 0, 1, 3, 5, 7, 12, 14, 18, 21, 28 и так далее (нет конкретных цифр — отталкивайся от внутреннего желания исследовать). Далее отметь этапы на этом отрезке максимальной безопасности: в какие моменты было чувство безопасности и спокойствия? С какими ароматами ассоциируются эти этапы и моменты? Счастливое детство, дом бабушки, период творчества, профессиональный успех, путешествие, первая любовь?

После этого отметь: где ты был / была собой? С какими ароматами ассоциируются эти моменты? Кто из родных и близких людей давал тебе чувство внутренней опоры и поддерживал тебя? С какими ароматами ты ассоциируешь этих людей?

Важно: сделай аромат-якорь из любых вышеперечисленных ароматов (выбери один или несколько; желательно связать свои ассоциации с эфирными маслами, если ты знакома с ароматами масел).

Далее отметить периоды потери безопасности: когда ощущалось одиночество и покинутость? Когда было ощущение, что тебя игнорируют? Когда ты не чувствовал / чувствовала поддержку родителей? Когда были значимые конфликты? Потеря близкого? И другие негативные и сложные события.

Далее посмотри на повторяющиеся события, в которых ты чувствуешь потерю безопасности. Что между ними общего?

Далее посмотри, как ты восстанавливаешь безопасность, чувство внутренней опоры. Какие события, люди, ароматы? Что и как делали люди, которые помогали тебе обрести чувство внутренней опоры и безопасности?

Запиши: как ты чувствуешь безопасность в теле? Что ты при этом делаешь?

Возможный ресурс восстановления: опыт надёжного контакта (психолог, психотерапевт), телесная терапия, повторяющийся опыт «меня слышат» (где ты можешь выговориться?), арома-якорь из упражнения.

Практика для родителей

Как помочь ребёнку построить внутреннюю опору? Ребёнку важен не контроль, а опора. Многие родители пытаются сделать мир безопасным через запреты: не лезь, не трогай, не ходи, осторожно. Однако ребёнок воспринимает не заботу, а послание: «Мир опасен, я не справлюсь». Более развивающая позиция: «Я рядом. Давай посмотрим вместе».

Когда ребёнок плачет, злится или боится, первая задача родителей — не изменить поведение, а вернуть ощущение поддержки. Не: «Перестань плакать», а: «Я вижу, тебе сейчас тяжело. Я рядом». Только после того, как нервная система придёт в баланс, ребёнок способен услышать объяснение.

Очень важно в формировании чувства опоры и безопасности давать ребёнку опыт влияния, чтобы он видел, что может что-то изменить. И здесь важно предлагать альтернативу и выбор: «Сначала почитаем или соберём игрушки?» Это тренировка внутренней позиции — что решения ребёнка имеют значение.

Очень важно также показывать, что ошибка не разрушает чувства и близость с родителем. Если ошибка трактуется ребёнком как опыт, он учится анализировать и, как ни странно, быстрее учится видеть причинно-следственные связи своих поступков.

Крайне важно после конфликтов с ребёнком восстанавливать тёплые отношения. Родители тоже ошибаются: мы устаём, злимся, иногда срываемся. Разрушает не сам конфликт, а отсутствие восстановления тёплых отношений. Иногда простая фраза: «Я очень устала и была резка в высказываниях. Это было неприятно. Но ты по-прежнему мой любимый сын. Я с тобой». Так мы учим выдерживать трудности.

Мы не можем подарить нашим детям жизнь без боли. Но вполне можем дать опыт восстановления после любого события, ошибки, дать ощущение, что он любим и принимаем.

Подборка фильмов по теме

Жизнь прекрасна, итальянская трагикомедия 1997 года, снятая Роберто Бенини, который также выступил соавтором сценария и исполнил главную роль. Действие начинается в Италии конца 1930-х годов, где жизнерадостный еврей Гвидо знакомится с Дорой. Во второй половине фильма семья оказывается втянута в трагические события Холокоста: попав в нацистский концлагерь вместе с маленьким сыном, Гвидо убеждает ребёнка, что происходящее – лишь сложная игра с главным призом, стараясь сохранить его надежду и защитить от ужаса окружающей реальности.

Можно ли сохранить чувство безопасности, когда внешний мир разрушен? Фильм, где взрослый передаёт не только знания, но и состояние. Ребенок воспринимает мир через значимого взрослого.

Головоломка, полнометражный анимационный фильм 2015 года о взрослении, через персонифицированные эмоции. Картина получила признание критиков, стала одним из самых успешных проектов Pixar и завоевала премию Оскар за лучший анимационный фильм. Фильм строится вокруг пяти эмоций, которые управляют поведением 11-летней Райли.

Темы: зачем эмоции, почему грусть тоже может быть защитой, что происходит при подавлении чувств.

Шоу Трумана. Это не просто фильм о человеке, которого обманули. Это фильм о том, как психика создаёт реальность. Труман с рождения находится в искусственно созданном мире. Его не просто окружают декорации – это часть формирования «норм», границ, жизненного сценария: ему задают карту восприятия. У Трумана есть травма безопасности: ему внушили страх воды после инсценированной гибели отца. Это ограничило его исследование мира. Но внутри остаётся любопытство. Безопасность – это не отсутствие страха. Это наличие внутренней силы идти дальше, даже когда страшно.

Глава 2. Чувства

Если первый вопрос, на который отвечает мозг человека, — «Безопасен ли этот мир?», то следующий становится другим: «Что я чувствую в этом мире?» Именно чувства дают ощущение проживания.

Мы можем видеть один и тот же закат, слушать одну и ту же музыку, но переживать их совершенно по-разному. Один чувствует восхищение, другой — грусть, а третий — тревогу. События редко определяют нашу жизнь сами по себе. Гораздо большее значение имеет то, какие чувства они рождают в нас.

Рождаясь, ребёнок не знает, что такое страх, радость, нежность, стыд или вина. Он лишь ощущает изменения в своём теле: напряжение, расслабление, тепло или холод, ускоренное сердцебиение, желание приблизиться или отдалиться.

Именно взрослый становится первым переводчиком этого внутреннего языка. «Ты расстроился из-за игрушки», «ты радуешься, потому что папа пришёл» — так ребёнок учится понимать свои чувства. Так рождается эмоциональная грамотность.

Если чувства принимают, называют и помогают проживать, ребёнок начинает доверять своему внутреннему миру. Если же чувства запрещаются, игнорируются или высмеиваются, человек перестаёт понимать себя. И тогда появляется

скрытость, которая может быть даже не осознаваема.

Чувства — это внутренний язык, с помощью которого психика сообщает человеку о происходящем. Мы привыкли думать, что они возникают случайно, хотя на самом деле каждое переживание несёт определённую информацию. Страх предупреждает об опасности. Грусть помогает пережить утрату. Злость защищает личные границы. Радость отражает удовлетворение внутренних потребностей. Интерес побуждает исследовать мир. Нежность помогает создавать привязанность.

Важно различать несколько понятий:

Ощущения — сигналы тела. Мы чувствуем тепло, холод, боль, напряжение, лёгкость, прикосновение.

Эмоции — быстрые реакции нервной системы на происходящее. Они возникают почти мгновенно и помогают телу адаптироваться в любой ситуации.

Чувства — более длительные и осознаваемые переживания. Они формируются, когда эмоция соединяется с опытом, памятью, отношениями и смыслом происходящего.

Состояние — общий эмоциональный фон, который может сохраняться часами, днями или даже неделями и влиять на восприятие мира.

Когда человек принимает свои чувства, он начинает лучше понимать свои потребности. Чувства становятся внутренним компасом. И нет плохих или хороших чувств: есть принятые или не принимаемые.

Проблемы возникают не тогда, когда мы испытываем злость, страх или грусть, а тогда, когда перестаём понимать, что с нами происходит, запрещаем себе чувствовать или остаёмся со своими чувствами в полном одиночестве.

Ребёнок учится чувствовать через опыт, отношение и принятие. Именно поэтому эмоциональное развитие ребёнка начинается со взрослого, который готов сопереживать его чувствам.

Формирование эмоциональной сферы

Каждый возрастной этап решает свою эмоциональную задачу. Если решение удачное, психика становится зрелой и устойчивой. Если ребёнок регулярно сталкивается с эмоциональным одиночеством, запретом на чувства или непредсказуемостью взрослых, развитие не прекращается, а идёт по пути стресс-адаптации. Вместо свободного проживания чувств формируются защитные механизмы.

Эмоциональное состояние матери влияет на физиологические процессы: уровень гормонов, сердечный ритм, сон, питание, дыхание. Длительный хронический стресс, конфликты, отсутствие поддержки могут становиться факторами риска для формирования повышенной чувствительности нервной системы.

От рождения до года многое зависит от мамы: как часто она берёт ребёнка на руки, успокаивает, разговаривает с

ним. На этом этапе формируется эмоциональная саморегуляция. Если плач долгое время остаётся без отклика, ребёнок не становится более самостоятельным. Он приспосабливается к отсутствию помощи.

От года до трёх лет появляется протест, упрямство, вспышки гнева — ребёнок отделяет себя и свои желания. Многие родители воспринимают этот период как сложный. Очень важно не запрещать чувства, но можно запрещать опасное поведение. Если ребёнок слышит: «Не злись, не бойся», он может сделать вывод, что это «неправильные чувства».

От трёх до пяти лет ребёнок начинает замечать чувства других людей. Появляется эмпатия. Он учится сопереживать, жалеть, переживать за героев сказок, примерять различные эмоциональные состояния. Игра становится главной лабораторией эмоционального развития. Если взрослые поддерживают эту игру, обсуждают переживания героев, помогают ребёнку понимать чувства («ты сердишься», «ты расстроен»), эмоциональная сфера становится богаче и глубже. Если эмоции сравниваются и обесцениваются, ребёнок начинает их скрывать, подстраиваясь под ожидания.

В пять–семь лет ребёнок понимает, что разные чувства могут существовать одновременно, — это важный шаг к эмоциональной зрелости. Появляется способность говорить о своих переживаниях, договариваться, учитывать чувства других людей и постепенно регулировать своё поведение не

только под влиянием эмоций, но и осознанно. Именно в этом возрасте особенно важно, чтобы ребёнок чувствовал: любые эмоции допустимы, но не любое поведение приемлемо. Так он учится управлять своими эмоциями — именно эта способность станет основой эмоциональной устойчивости.

Эмоциональный интеллект — это не способность быть всегда спокойным или позитивным. Это способность замечать свои чувства и понимать, почему они возникли; выражать их безопасным способом и учитывать чувства других людей; принимать решения, не отрицая свои переживания.

Влияние эмоционального развития на личность

Каждый рождается со способностью чувствовать. Но способность понимать свои чувства, выражать их, выдерживать сильные переживания и понимать других людей развивается постепенно. Именно эмоциональная сфера становится фундаментом многих качеств личности.

Когда ребёнок растёт в среде, где его чувства замечают, принимают и помогают проживать, он постепенно познаёт свой внутренний мир и начинает доверять себе.

Эмоциональная осознанность — способность замечать свои переживания. Такой человек может точно ответить на вопросы: что я сейчас чувствую, почему я так реагирую, что для меня сейчас важно. Чувства становятся источником по-

нимания.

Эмоциональная устойчивость — способность проживать сильные чувства, не теряя способности думать и принимать решения, сохранять контакт с окружающими.

Эмпатия — способность видеть внутренний мир другого человека, не теряя себя. Позволяет строить доверительные отношения, поддерживать и принимать различия между людьми.

Искренность — человек, которому в детстве разрешали чувствовать, не боится быть настоящим. Он не играет роли. Искренность делает отношения живыми и глубокими.

Способность заботиться о себе — вовремя замечать свои потребности. Когда человек понимает свои чувства, ему легче заботиться о себе без чувства вины.

Гибкость — способность переживать разные чувства, не разделяя их на разрешённые и запрещённые. Гибкость помогает лучше адаптироваться к изменениям и принимать сложность бытия.

Способность к близости — человек, который понимает свои чувства, легче строит отношения с другими. Он способен открыто говорить о своих чувствах, слышать другого человека и искать решения, которые сохраняют уважение и баланс обоих партнёров.

Как нарушения эмоционального развития проявляются с возрастом?

Детство заканчивается. Но способы обращения со своими чувствами часто остаются на долгие годы. Если в детстве ребёнку помогали принимать и проживать его переживания, чувства становятся надёжными помощниками. Если эмоции постоянно запрещались, игнорировались или наказывались, психика начинает искать способы защиты. Любой механизм защиты не возникает на ровном месте: их суть — помочь справиться с трудностями, сохранить отношения со значимыми взрослыми или уменьшить внутреннюю боль.

Нарушение понимания своих чувств (выраженное нарушение — алекситимия). При таком нарушении некоторые люди искренне не могут ответить на простой вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?» Включается рационализация — логическое объяснение, которое исключает чувственный компонент. Они рассказывают о событиях, действиях, но не о своих переживаниях. Иногда человек годами живёт с внутренним напряжением, не замечая его. Гораздо проще сказать: «Всё нормально», «Ничего особенного». Так психика продолжает защищаться от чувств, которые когда-то были слишком болезненными. Инструмент помощи — ведение дневника чувств. Важно каждый день записывать свои ощущения. Сначала описание будет скудным (напряжение или

расслабление), затем важно расширять этот список эмоций (не ограничиваясь раздражением, разочарованием, облегчением и так далее).

Подавление эмоций (эмоциональная супрессия). Некоторые дети рано усваивают, что определённые эмоции нельзя показывать. Нельзя злиться, плакать, бояться. Нельзя радоваться слишком громко. С возрастом такие люди часто производят впечатление очень спокойных и сдержанных. Но чувства никуда не исчезают. Они могут проявляться через хроническое напряжение, психосоматические симптомы, эмоциональное выгорание или внезапные вспышки, когда накопленные переживания больше невозможно удерживать. Практика восстановления: попробуй закончить несколько предложений. «Мне запрещали _____. Мне было нельзя _____. Если я злилась _____. Если я плакала _____. Если я радовалась _____.» Посмотри на них: это имеет значение сегодня? Это теперь важно и помогает, или это больше не так?

Хроническое чувство вины и стыда. Если ребёнок часто слышал: «Из-за тебя мне плохо», «Ты меня расстроил», «Посмотри, что ты натворил» или «Как тебе не стыдно», он вырастает с убеждением, что сам по себе приносит окружающим проблемы. Такой человек часто берёт на себя слишком много ответственности, с трудом говорит «нет», старается всем угодить и переживает даже там, где объективно нет его ответственности. Практика: задай себе вопрос: «Если бы то же самое произошло с другим человеком, я бы тоже так же

винила его, как себя?»

Повышенная тревожность. Когда чувства ребёнка долго оставались без поддержки, мир начинает восприниматься как непредсказуемый. Повзрослев, человек может постоянно ожидать неприятностей, даже если нет реальных предпосылок и угроз. Ему трудно расслабиться. Он заранее готовится к худшему развитию событий, стремится всё контролировать и тяжело переносит неопределённость. Полезна практика «5-4-3-2-1»: назови 5 предметов, которые видишь; 4 звука, которые слышишь; 3 тактильных ощущения от предметов, к которым можешь прикоснуться; 2 аромата; 1 вкус. А затем подыши с задержкой дыхания на выдохе на 7–10 секунд (в идеале 10 циклов).

Эмоциональная зависимость. Если в детстве любовь ощущалась как условная или непредсказуемая, взрослый может искать постоянного подтверждения своей ценности через других людей. Похвала становится жизненно необходимой. Критика переживается как катастрофа. Отношения превращаются в попытку заслужить любовь, а не разделить её. Очень важно поработать со своими потребностями, расписать, где и как я могу их удовлетворить. Как я получаю любовь? Как я её дарю? Как я люблю себя? Какое признание и в каких областях я получаю? Как я поддерживаю себя? А как я поддерживаю других? А как и кто поддерживает меня? В этой части я порекомендую свою книгу «Аромапсихология отношений» (там тема потребностей представлена более

широко).

Агрессия как способ защиты. Иногда за вспышками раздражения скрывается не злость, а страх, боль или чувство бессилия. Если в детстве ребёнка не учили говорить о своих переживаниях, тело может выбрать более простой способ защиты — нападение. Так агрессия становится языком, который заменяет все остальные чувства. Практика: в пик своей злости спроси себя: «Что я сейчас защищаю? Где чувствую слабость и бессилие? Как можно защитить себя по-другому?»

Потеря радости. Иногда мы перестаём чувствовать не только горести, но и радости. Жизнь становится однообразной. Это хронизация стресса и боли, фильтр восприятия, который понижает восприимчивость к удовольствию. Полезно ведение дневника маленьких радостей: включать минимум три на ежедневной основе.

Отстранённость и недоверие. Здесь я порекомендую свою книгу «Аромапсихология отношений». Близость и доверие рождаются из множества совместных шагов, из совместного опыта, где ты убеждаешься: меня можно видеть настоящую, и при этом отношения укрепляются.

Эмоциональное развитие — это не путь к тому, чтобы перестать испытывать неприятные чувства. Это путь к тому, чтобы научиться понимать их.

Нельзя прожить жизнь без страха, грусти, злости и боли. Эти чувства — естественная часть человеческого опыта.

Они появляются не для того, чтобы мешать нам жить, а для того, чтобы сообщать о наших потребностях, границах, ценностях и отношениях с миром.

Проблемы возникают не из-за самих чувств. Проблемы возникают тогда, когда мы перестаём замечать свои чувства, боимся их, подавляем или остаёмся с ними в полном одиночестве. И к счастью, эмоциональная сфера остаётся пластичной на протяжении всей жизни.

Даже если в детстве рядом не оказалось взрослого, который помогал понимать и проживать чувства, это можно постепенно изменить. Новые отношения, психотерапия, творчество, осознанность, телесные практики, опыт безопасной привязанности — всё это помогает психике формировать новые способы эмоциональной регуляции.

Эмоциональная зрелость — это способность замечать свои чувства, понимать их смысл, выражать экологично и использовать как источник информации о себе.

Человек, который понимает свои чувства, понимает и свои потребности. А тот, кто понимает потребности, способен строить здоровые отношения, принимать более осознанные решения и жить в большей согласии с собой.

В аромапсихологии чувства занимают особое место. Запах способен бережно прикоснуться к эмоциональной памяти и помочь человеку встретиться с теми переживаниями, которые трудно выразить словами. Сам по себе аромат не ис-

целяет травму, но он может стать проводником к воспоминаниям, чувствам и внутренним ресурсам, открывая пространство для осознания и дальнейшей психологической работы.

Глава 3. Структура мышления

Представьте, что два человека стоят у одного и того же окна. Они смотрят в одну сторону, видят один и тот же город, слышат одинаковые звуки. Но один замечает только серое небо, пробки и усталые лица прохожих. Другой видит солнечный луч, играющий на стёклах домов, ребенка, смеющегося на детской площадке, и ветер, который шевелит листья деревьев.

Кто из них видит мир правильно? Оба.

Потому что человек никогда не воспринимает реальность такой, какая она есть. Он воспринимает её такой, какой её «синтезирует» психика.

Структура мышления — это внутренний способ организации реальности. Она определяет, на что мы обращаем внимание, как объясняем происходящее, какие выводы делаем и какие решения принимаем. Два человека, пережив одинаковые события, могут прийти к разным выводам. Один скажет: «Это был ценный опыт». Другой: «Я больше никогда не буду этого делать». Событие осталось в прошлом. Но вывод стал частью внутренней картины мира.

Хорошая новость: мышление не неизменно. Новый опыт способен менять картину мира. Поэтому понимание того, как формируется мышление, даёт возможность осознанно изменить убеждения, которые когда-то помогали выжить, но

сегодня мешают жить.

Как мы познаём мир?

Познание начинается с внимания. Именно оно выбирает, что станет значимым. Затем восприятие организует поступающую информацию и придаёт ей смысл. А память сохраняет опыт и связывает прошлое с настоящим. Эти три процесса работают не по отдельности — они образуют единую систему.

Внимание — это фильтр, через который психика пропускает огромное количество сигналов: звуки, запахи, движения, ощущения тела, мысли, эмоции. Оно отвечает на вопросы: «Что я замечаю?», «Что становится важным для меня?», «На что я направляю свои ресурсы?»

Именно через внимание ребенок начинает познавать мир. Сначала оно непроизвольно: малыша привлекают яркие предметы, громкие звуки, лицо взрослого. Постепенно формируется способность управлять вниманием — выбирать объект, удерживать интерес, переключаться между задачами.

Основные характеристики внимания:

Избирательность — способность выделять значимые стимулы. Она зависит не только от внешнего мира, но и от предыдущего опыта, эмоционального состояния и убеждений. Ребенок, привыкший к поддержке, заметит возможность попробовать новое. Ребенок, часто сталкивавшийся с

критикой, в первую очередь заметит вероятность ошибки.

Устойчивость — способность сохранять концентрацию. Она связана с интересом, эмоциональным состоянием и зрелостью нервной системы. Развитие устойчивости внимания становится основой способности учиться и завершать начатое.

Гибкость переключения — способность переходить от одного объекта к другому, адаптироваться к изменениям, менять стратегию, если выбранный путь не работает.

Распределение — способность удерживать несколько процессов одновременно. Однако у этого навыка есть предел: когда задач слишком много, качество их выполнения падает.

Влияние внимания на личность.

То, куда направлено внимание, постепенно становится частью внутренней реальности. Если оно сосредоточено на угрозах — мир кажется небезопасным. Если замечает возможности и ресурсы — формируется более гибкая картина мира.

Нарушения внимания:

Фиксация на угрозах и неудачах.

Избирательное восприятие только негативной информации (девять похвалили, один сделал замечание — запоминается именно оно).

Трудности концентрации и переключения.

Застревание на одной мысли или переживании.

Изменение мышления часто начинается с простого вопроса: «Что я обычно замечаю в своей жизни?».

Восприятие

Восприятие — это не просто получение информации через органы чувств. Это активный процесс интерпретации. Мы не просто видим, слышим, осязаем — мы наделяем увиденное смыслом.

Один человек слышит фразу: «Нам нужно обсудить твою работу» — и воспринимает её как возможность получить обратную связь. Другой слышит угрозу: «Я сделал что-то неправильно». Слова одинаковые. Смысл — разный.

Что влияет на восприятие:

Прошлый опыт. Если опыт чаще был связан с поддержкой, формируется вывод: «Я могу пробовать». Если с критикой: «Лучше не ошибаться».

Эмоциональное состояние. В спокойствии человек видит больше вариантов. В тревоге восприятие сужается до поиска угрозы.

Убеждения и ожидания. Человек склонен замечать то, что подтверждает его картину мира.

Нарушения восприятия:

Повышенная чувствительность к угрозе, критике, неодобрению.

Искажение оценки ситуации (нейтральная реакция вос-

принимается как неприязнь).

Сужение восприятия — видится только один вариант объяснения.

Потеря способности замечать ресурсы.

Восприятие — это мост между внешним миром и внутренним. Мы не просто смотрим на жизнь. Мы создаём её образ внутри себя. Изменение восприятия — первый шаг к изменению мышления.

Память

Память хранит не только факты, но и наш опыт, выводы, ощущения. Она отвечает на вопросы: «Что со мной происходило?», «Чему я научился?», «Каким я вижу себя на основе прошлого?». Именно через память формируется идентичность.

Каждый опыт оставляет след. Ребенок, получивший поддержку, запоминает: «Когда мне трудно, помощь возможна». Ребенок, столкнувшийся с равнодушием, запоминает: «Справляться нужно только самому». Эти выводы становятся частью внутренней модели мира.

Особое значение имеет эмоциональная память. Человек может забыть конкретное событие, но сохранить ощущение: «Мне нельзя ошибаться», «Нельзя показывать слабость».

Нарушения памяти:

Фиксация на негативном опыте — хорошие события не

получают достаточного веса.

Искажение воспоминаний — память не точная запись, она меняется под влиянием эмоций и убеждений.

Трудность закрепления положительного опыта — комплимент воспринимается как случайность.

Память и аромат

Запахи способны мгновенно вызывать эмоциональные воспоминания, потому что обонятельная система тесно связана с областями мозга, отвечающими за эмоции и память. Один запах может вернуть в определённый период жизни, вызвать образ человека или состояния. Запах — это ключ к сохранённому опыту.

Изменение мышления часто начинается с пересмотра старых выводов: не «что со мной случилось?», а «какой вывод о себе и мире я сделал из этого опыта?».

Как мы думаем

Если внимание, восприятие и память — это входные ворота опыта, то мышление — это его переработка. Оно позволяет анализировать, сравнивать, обобщать, находить причины и создавать новое.

Основные мыслительные операции:

Анализ — способность разделять сложное на части. Ребе-

нок получил плохую оценку. Вместо «я глупый» появляются вопросы: «Я не понял тему? Мне не хватило времени? Я волновался?» Анализ помогает отделить событие от оценки себя.

Синтез — способность объединять элементы в целостную картину. Несколько наблюдений о человеке складываются в понимание его характера.

Сравнение — поиск сходств и различий. Помогает оценивать варианты. Но если сравнение становится «почему я хуже других?» — оно превращается в источник страдания.

Обобщение — выделение закономерностей. Ребенок несколько раз получает поддержку и делает вывод: «Люди могут помогать». Но если опыт был негативным: «Никому нельзя доверять». Убеждения — это не факты, а обобщения прошлого опыта.

Абстрагирование — способность видеть главное, отвлекаясь от деталей. Позволяет рассуждать о будущем, справедливости, любви, смысле жизни.

Развитие мышления по возрастам:

0–1 год: первые причинно-следственные связи («Если я плачу — приходит мама»).

1–3 года: исследовательское мышление («Что будет, если я сделаю так?»).

3–7 лет: образное мышление, символы, игра, воображение.

7–11 лет: логика, правила, классификация, закономерно-

сти.

11–18 лет: абстрактное мышление, вопросы о ценностях и смыслах.

18–21 год: интеграция опыта, создание собственной системы взглядов.

Нарушения мышления:

Конкретное мышление — трудность понимать метафоры и сложные связи.

Ригидность — неспособность менять способ мышления при изменении обстоятельств.

Чрезмерное обобщение — один негативный опыт становится правилом жизни.

Все эти операции не существуют по отдельности. Они работают как единый механизм, переплетаясь между собой в каждом акте мышления. Анализ помогает разобрать сложное на части. Синтез собирает эти части в новую целостную картину. Сравнение позволяет оценивать и выбирать. Обобщение создаёт законы и правила. Абстрагирование — видеть суть и выходить за пределы конкретной ситуации.

Зрелое мышление возникает тогда, когда человек способен гибко переключаться между этими операциями, не застревая в одной из них. Не просто анализировать, а затем синтезировать. Не только обобщать, но и проверять свои обобщения через сравнение и критическое осмысление. Именно эта гибкость и интеграция мыслительных операций становится основой внутренней системы навигации

человека — его способности понимать мир, адаптироваться к изменениям, принимать решения и создавать новое.

Когнитивные схемы и убеждения

Мозг не воспринимает каждую ситуацию заново. Он использует готовые модели — когнитивные схемы. Это устойчивые способы интерпретации себя, других людей и мира. Они помогают ориентироваться, но если становятся слишком жёсткими — искажают реальность.

Как формируются схемы. Ребенок постоянно отвечает на вопросы: «Какой я?», «Как устроен мир?». Ответы складываются из опыта взаимодействия. Схемы касаются трёх сфер: знания о себе, о других, о мире.

Когнитивные искажения — ошибки мышления:

Черно-белое мышление — только крайности: «идеально или провал», «хороший или плохой».

Катастрофизация — ожидание худшего варианта.

Обесценивание положительного — свои успехи не признаются.

Чтение мыслей — уверенность, что знаешь, что думают другие.

Персонализация — восприятие происходящего как относящегося лично к себе.

Когнитивная гибкость — способность рассматривать разные точки зрения, менять мнение при появлении новых

данных, отделять факты от интерпретаций. Это один из главных признаков зрелого мышления.

Критичность мышления

Критичность — это способность анализировать собственные мысли, проверять информацию, замечать ошибки и рассматривать альтернативы. Она не означает постоянное сомнение. Это способность сохранять открытость и одновременно проверять.

В раннем возрасте ребенок принимает информацию от взрослых без анализа. Постепенно он учится задавать вопросы, сравнивать, сомневаться.

Признаки зрелого критического мышления:

Проверять информацию, не принимать первое объяснение.

Разделять факты и интерпретации (факт: «человек не ответил на сообщение»; интерпретация: «он меня игнорирует»).

Рассматривать альтернативы.

Менять мнение при появлении новых данных.

Нарушения критичности:

Категоричность — собственная точка зрения единственно правильная.

Сверхдоверие к чужим убеждениям, зависимость от авторитетов.

Неспособность пересматривать выводы.

Ригидность — принятие новой информации затруднено.

Зрелое мышление соединяет уверенность в своих взглядах и готовность их пересматривать.

Формирование мышления

Путь развития мышления выглядит как последовательность: внимание выбирает информацию → восприятие придаёт ей смысл → память сохраняет опыт → мыслительные операции связывают факты → когнитивные схемы создают карту мира → критичность позволяет эту карту обновлять.

Как мышление влияет на личность. То, как человек мыслит, постепенно становится частью его характера. Формируются:

Любознательность — способность задавать вопросы и исследовать новое.

Гибкость — менять способы восприятия в зависимости от обстоятельств.

Способность к обучению — воспринимать ошибку как источник информации, а не как доказательство несостоятельности.

Критическое мышление — внутренняя опора, самостоятельные выводы.

Творческое мышление — создание новых связей между известными элементами.

Самостоятельность — опора на собственный анализ.

Адаптивность — способность сохранять эффективность при изменениях.

Развитие структуры мышления

Мышление не неизменно. Нейропластичность позволяет мозгу перестраиваться под влиянием нового опыта. Основные направления:

Развитие осознанности. Научиться замечать собственные мысли. Вместо: Событие → автоматическая мысль → эмоция → действие. Появляется: Событие → наблюдение → анализ → выбор реакции.

Практические вопросы:

Что произошло на самом деле?

Что я сейчас думаю об этом?

Это факт или моя интерпретация?

Есть ли другое объяснение?

Работа с убеждениями. Автоматическая мысль: «Я ошибся, значит я неспособный». Исследование: «Ошибка действительно означает отсутствие способности или является частью обучения?» Новое мышление: «Я могу ошибаться и при этом развиваться».

Развитие когнитивной гибкости. Рассматривать несколько вариантов, расширять пространство восприятия.

Обучение новым стратегиям. Алгоритм: определить про-

блему → отделить факты от эмоций → найти несколько решений → оценить последствия → сделать маленький шаг.

Развитие любопытства. Задавать вопросы: «Почему?», «А что, если?», «Как это устроено?»

Творчество как восстановление. Создание новых связей, выход за пределы привычных правил.

Новые отношения и опыт. Если человек привык ожидать критику и встречает принятие — постепенно формируется новый вывод: «Со мной можно быть рядом».

Роль родителей в развитии мышления ребенка

Родители не могут передать готовую картину мира. Но могут создать условия, в которых ребенок научится мыслить самостоятельно. Для этого важно:

Отвечать на вопросы, а не отмахиваться.

Не бояться признавать: «Я не знаю, давай поищем вместе».

Разрешать ошибаться и не обесценивать ошибки.

Предлагать смотреть на ситуацию с разных сторон.

Мышление — это внутренняя система навигации человека. Она формируется постепенно. И может меняться на протяжении всей жизни.

Глава 4. Отношения

Человек рождается не просто среди людей. Он рождается для отношений. Ещё задолго до того, как ребёнок произнесёт первое слово, научится ходить или осознает себя как отдельную личность, его психика уже развивается через взаимодействие с другим человеком.

Первый взгляд мамы. Первое прикосновение. Её голос и улыбка. Именно отношения с близкими становятся той средой, в которой постепенно формируется человек. Мы учимся понимать себя через реакцию других людей. Учимся доверять, когда нам отвечают заботой. Учимся уважать себя, когда нас уважают. Учимся любить, когда сами становимся любимыми.

И наоборот, если отношения становятся источником страха, боли или непредсказуемости, психика начинает искать способы защиты. Одни люди начинают цепляться за близость, боясь быть покинутыми. Другие, наоборот, избегают глубокой привязанности. Кто-то постоянно стремится заслужить любовь, а кто-то убеждает себя, что вовсе не нуждается в ней.

Отношения становятся первой школой жизни. Именно в них ребёнок впервые узнаёт ответы на вопросы: «Можно ли доверять людям?» «Примут ли меня таким, какой я есть?» «Что будет, если мне понадобится помощь?» «Можно ли

быть собой рядом с другим человеком?»

Эти ответы редко формируются через слова. Они рождаются из ежедневного опыта — из тысяч маленьких встреч, из того, как взрослый смотрит на ребёнка, слушает его, успокаивает, выдерживает его чувства, радуется вместе с ним. Именно этот опыт постепенно становится внутренней моделью отношений, которую человек, часто неосознанно, переносит во взрослую жизнь.

Поэтому отношения — это не просто один из аспектов развития личности. Это пространство, в котором раскрываются все предыдущие уровни психики. Без чувства безопасности трудно доверять. Не понимая собственных чувств, сложно понимать чувства другого человека. При негибком мышлении трудно принимать различия. Каждый предыдущий уровень становится опорой для следующего.

С точки зрения клинической психологии отношения — это устойчивая система взаимодействия между людьми, в которой происходит взаимное влияние на эмоциональное состояние, поведение, мышление и развитие личности. Каждая встреча с другим человеком становится своеобразным обменом информацией между двумя нервными системами. Когда рядом находится спокойный взрослый, ребёнок постепенно успокаивается сам. Когда взрослый тревожен, раздражён или непредсказуем, ребёнок также начинает реагировать напряжением. Этот процесс называется совместной регуляцией (co-regulation).

Первые годы жизни ребёнок ещё не способен самостоятельно регулировать свои эмоции. Он делает это с помощью взрослого. Именно поэтому младенец успокаивается на руках матери, затихает, услышав знакомый голос, или начинает улыбаться в ответ на улыбку. Со временем этот внешний способ успокоения становится внутренним. Так постепенно развивается способность самостоятельно справляться с волнением, страхом, гневом и другими чувствами.

Через отношения формируются: чувство безопасности; эмоциональная регуляция; способность доверять; представления о себе; ожидания от других людей; способы разрешения конфликтов; отношение к близости и дистанции; способность любить и принимать любовь.

Современная психология рассматривает отношения не как дополнение к развитию личности, а как одну из его главных движущих сил. Невозможно научиться строить отношения, находясь вне отношений. Нельзя развить доверие без опыта доверия.

Психика человека сохраняет способность к изменениям на протяжении всей жизни. Если первые отношения были болезненными, это не означает, что человек обречён повторять один и тот же сценарий. Новый опыт — в дружбе, партнёрстве, родительстве или психотерапии — способен постепенно изменить внутреннюю модель отношений. Поэтому отношения — это не только то, что когда-то сформировало человека. Это ещё и пространство, в котором он может про-

должать развиваться, восстанавливаться и открывать новые способы быть рядом с другими людьми.

Привязанность — первая система отношений человека.

Ребёнок появляется на свет совершенно беспомощным. Он не способен самостоятельно удовлетворить свои потребности, защитить себя или регулировать своё эмоциональное состояние. Поэтому природа создала особый механизм, который помогает ребёнку выжить. Этот механизм называется привязанностью.

В середине XX века английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби впервые описал привязанность как врождённую биологическую систему, обеспечивающую выживание ребёнка. Позднее исследования Мэри Эйнсворт показали, что качество ранних отношений с близким взрослым оказывает огромное влияние на дальнейшее эмоциональное и социальное развитие человека. Сегодня теория привязанности считается одной из наиболее изученных и научно обоснованных концепций психологии развития.

Важно понимать: привязанность — это не просто любовь. Любовь может быть сильной, но непоследовательной. Можно искренне любить ребёнка и при этом не всегда понимать его потребности. Привязанность — это прежде всего ощущение безопасности рядом с другим человеком. Это внут-

ренное знание: «Когда мне страшно — мне помогут». «Когда мне больно — меня утешат». «Когда я исследую мир — меня поддержат». Именно это ощущение становится фундаментом всех будущих отношений.

Каждый ребёнок рождается с врождённым стремлением искать близость со значимым взрослым. Плач, улыбка, взгляд, лепет, протягивание рук — это не случайные реакции. Это способы сохранить контакт с тем, кто обеспечивает безопасность. Когда ребёнок испытывает страх, боль или сильное возбуждение, активируется система привязанности. Её задача — вернуть чувство защищённости.

Когда взрослый отвечает спокойно и последовательно, нервная система ребёнка постепенно успокаивается. Со временем ребёнок начинает усваивать этот опыт. То, что сначала происходило между двумя людьми, постепенно становится внутренним умением. Так развивается способность самостоятельно справляться со стрессом. Именно поэтому взрослый сначала становится для ребёнка внешней нервной системой, а затем ребёнок постепенно формирует собственные механизмы эмоциональной регуляции.

Одним из самых важных понятий теории привязанности является безопасность. Если ребёнок уверен, что рядом есть взрослый, который поможет в трудную минуту, он начинает исследовать окружающий мир. Любопытство появляется только тогда, когда психика чувствует себя достаточно защищённой.

Можно представить маленького ребёнка на детской площадке. Он отбегает от мамы, рассматривает новые предметы, знакомится с другими детьми, но время от времени возвращается, чтобы убедиться: «Моя опора рядом». Получив это подтверждение, он снова отправляется исследовать мир. Так происходит не только в детстве. Во взрослом возрасте человеку тоже легче развиваться, пробовать новое и преодолевать трудности, если рядом есть отношения, в которых он чувствует поддержку. Безопасная привязанность не делает человека зависимым. Наоборот, именно она становится основой самостоятельности. Парадоксально, но чем надёжнее человек чувствует связь, тем смелее он может исследовать мир.

Внутренняя модель отношений

Постепенно ребёнок начинает делать выводы не только о конкретных людях, но и о мире в целом. Эти выводы складываются в то, что Джон Боулби называл внутренней рабочей моделью отношений. Ребёнок отвечает себе на три главных вопроса: «Какой я?» «Какие другие люди?» «Чего можно ожидать от отношений?»

Если взрослые были доступны, последовательны и эмоционально отзывчивы, чаще формируются представления: «Я достоин любви». «Другим людям можно доверять». «В трудную минуту мне помогут».

Если же отношения были непредсказуемыми, отвергающими или пугающими, могут возникнуть другие убеждения: «Со мной что-то не так». «Лучше рассчитывать только на себя». «Близость опасна». Важно понимать: это не осознанные мысли ребёнка. Это глубинные ожидания, которые постепенно становятся частью личности и влияют на выбор друзей, партнёров и способы общения уже во взрослом возрасте.

Поэтому привязанность нельзя рассматривать только как особенность младенческого возраста. Она становится фундаментом всей дальнейшей архитектуры личности. От того, насколько надёжной была первая связь с близким человеком, зависит не только детство, но и то, как человек будет любить, доверять, дружить, создавать семью, воспитывать собственных детей и переживать одиночество.

Новый опыт надёжных, уважительных и принимающих отношений способен постепенно изменить внутреннюю модель мира и помочь человеку почувствовать то, чего ему когда-то не хватило: безопасность быть рядом с другим человеком и при этом оставаться собой.

Типы привязанности

Каждый ребёнок рождается с одинаковой потребностью — быть рядом со взрослым, который защитит, успокоит и поможет понять мир. Однако качество отношений может

складываться по-разному. В результате постепенно формируются различные стили привязанности. Важно понимать: это не диагноз и не характеристика личности. Стилъ привязанности — это способ адаптации к тем отношениям, в которых рос ребёнок. Когда условия жизни меняются, стиль привязанности также может изменяться.

Надёжная привязанность формируется тогда, когда взрослый в большинстве ситуаций эмоционально доступен, предсказуем и откликается на потребности ребёнка. Это не означает, что родители никогда не ошибаются. Ребёнку не нужны идеальные родители. Ему нужны взрослые, которые достаточно часто замечают его потребности, стараются понять их и восстанавливают контакт после конфликтов. Такой ребёнок постепенно начинает ощущать: «Я важен». «Мои чувства имеют значение». «Если мне трудно — рядом есть человек, который поможет». Мир воспринимается как место, которое можно исследовать. Ошибки становятся частью обучения. Другие люди вызывают скорее интерес, чем страх. Во взрослом возрасте человек чаще способен: доверять; строить близкие отношения; просить помощь; принимать заботу; уважать собственные границы и границы других людей; легче переживать конфликты и временную дистанцию. Надёжная привязанность не делает человека зависимым. Она даёт внутреннюю опору, позволяющую быть самостоятельным.

Тревожная (амбивалентная) привязанность чаще формируется тогда, когда взрослый откликается непоследователь-

но. Иногда он очень заботлив, иногда эмоционально недоступен. Ребёнок не может предсказать, получит ли поддержку. Поэтому постепенно начинает усиливать сигналы. Он сильнее плачет, дольше цепляется за взрослого, тяжело переносит разлуку. Внутренний мир такого ребёнка может звучать так: «Я не знаю, будут ли меня любить завтра». «Чтобы меня не оставили, нужно постоянно удерживать другого рядом». Мир становится непредсказуемым. Главной задачей становится не исследование, а сохранение близости. Во взрослом возрасте может проявляться: страхом быть покинутым; болезненной чувствительностью к критике; постоянной потребностью в подтверждении любви; ревностью; тревогой при любой эмоциональной дистанции; склонностью растворяться в отношениях. За этими проявлениями чаще скрывается не слабость характера, а сильный страх потерять значимого человека.

Избегающая привязанность может формироваться тогда, когда эмоциональные потребности ребёнка регулярно остаются без ответа. Ребёнок постепенно понимает: «Когда мне плохо, помощи, скорее всего, не будет». Чтобы уменьшить боль, психика начинает снижать проявление потребности в близости. Со стороны такой ребёнок может казаться удивительно спокойным и самостоятельным. Он меньше плачет, реже просится на руки, старается справляться сам. Но это не означает, что ему не нужна близость. Это означает, что он перестал ожидать отклика. Во взрослом возрасте может

проявляться: трудностью доверять; страхом эмоциональной близости; привычкой справляться со всем самостоятельно; сложностью говорить о своих чувствах; избеганием зависимости; дискомфортом, когда другой человек становится слишком близким. За внешней независимостью часто скрывается глубоко неудовлетворённая потребность в принятии и заботе.

Дезорганизованная привязанность — наиболее сложный стиль. Он может формироваться тогда, когда один и тот же взрослый одновременно становится источником безопасности и источником страха. Например: родитель пугает ребёнка, применяет насилие, унижает, или сам находится в тяжёлом психическом состоянии, из-за чего его поведение становится непредсказуемым. Перед ребёнком возникает невозможная задача. Инстинкт говорит: «Беги к взрослому — он защитит». Но опыт подсказывает: «Именно рядом с ним мне страшно». Психика оказывается между двумя противоположными стремлениями. Это создаёт глубокий внутренний конфликт. Во взрослом возрасте могут наблюдаться: сильные трудности с доверием; страх близости и одновременно сильная потребность в ней; эмоциональная нестабильность; ощущение внутреннего хаоса; трудности в построении устойчивых отношений; противоречивое поведение: человек может одновременно стремиться к близости и отталкивать тех, кто становится ему дорог.

Стиль привязанности — это не судьба. Это опыт, кото-

рый однажды помог ребёнку приспособиться к окружающему миру. Во взрослом возрасте человек способен постепенно формировать новый опыт отношений. Надёжный партнёр, заботливый друг, поддерживающий наставник, безопасная психотерапия — иногда именно эти отношения становятся тем местом, где внутреннее ощущение мира начинает меняться. Психика постепенно учится новому: «Мне можно доверять». «Другим людям тоже можно доверять».

Именно поэтому теория привязанности — это не только рассказ о детстве. Это история о том, как человек учится быть рядом с другим человеком, не теряя самого себя. Стиль привязанности — это не ответ на вопрос «какой я», а ответ на вопрос «как мне однажды пришлось выживать рядом с другими людьми».

Формирование модели отношений по возрастным периодам

Способность строить отношения не появляется в один момент. Она развивается постепенно, проходя несколько важных этапов. На каждом из них ребёнок решает свои психологические задачи. Если взрослые помогают пройти этот путь, отношения становятся источником поддержки, доверия и развития. Если же ребёнок регулярно сталкивается с эмоциональным одиночеством, отвержением или непредсказуемостью, психика начинает создавать защитные стратегии.

Важно помнить: развитие никогда не происходит строго по календарю. Возрастные периоды лишь помогают понять, какие задачи становятся ведущими в определённый этап жизни.

Внутриутробный период. Хотя ребёнок ещё не вступает в отношения привычным для нас способом, именно в этот период закладывается первая эмоциональная связь с матерью. Через её организм он получает не только питание и кислород, но и информацию о состоянии окружающего мира. Тембр голоса матери, ритм её сердца, особенности дыхания, уровень стресса и эмоциональный фон становятся частью первого жизненного опыта. Это не означает, что каждая тревога матери обязательно причинит вред ребёнку. Но длительное чувство безопасности или хронического напряжения формирует тот фон, на котором начинает развиваться нервная система.

При благополучном развитии ребёнок получает опыт постоянства, формируется ощущение непрерывности жизни, нервная система развивается в условиях относительной стабильности. После рождения ребёнку легче узнавать голос матери, успокаиваться при телесном контакте и быстрее адаптироваться к новой среде. Если беременность сопровождается сильным хроническим стрессом, постоянным страхом, насилием, тяжёлыми конфликтами или полным эмоциональным непринятием ребёнка, это может увеличивать нагрузку на развивающуюся нервную систему.

0–1 год. Первый год жизни — время формирования основ привязанности. Эмоциональная регуляция ребёнка происходит через взрослого. Каждый раз, когда на плач откликаются, когда берут на руки, кормят, успокаивают, разговаривают, нервная система получает важный опыт: «Я не один». Именно в этот период закладывается фундамент доверия к людям.

При благополучном развитии постепенно формируются: доверие; эмоциональная устойчивость; способность принимать помощь; ощущение собственной значимости; интерес к окружающим людям; способность легче переносить кратковременную разлуку с близкими.

Когда ребёнок регулярно остаётся без эмоционального отклика, его потребности игнорируются или забота становится непредсказуемой, психика вынуждена искать способы приспособления. У одних детей усиливается тревога и постоянная потребность удерживать взрослого рядом. У других постепенно снижается выраженность потребностей: ребёнок меньше плачет, меньше просится на руки, выглядит «слишком удобным». Иногда окружающие воспринимают такого малыша как очень спокойного, хотя на самом деле это может быть признаком того, что ребёнок перестал ожидать помощи. Во взрослом возрасте подобный опыт иногда проявляется трудностями доверия, страхом близости или постоянной тревогой в отношениях. Но даже если начало жизни было сложным, дальнейший опыт заботливых отношений спосо-

бен постепенно изменить внутреннюю модель привязанности.

1–3 года. Ребёнок начинает осознавать себя как отдельного человека. Появляется знаменитое «Я сам». Это естественный этап психологического развития. Ребёнок учится принимать решения, делать выбор, исследовать мир и проверять собственные возможности. При этом ему по-прежнему необходим взрослый, но теперь его задача меняется. Если раньше он в основном защищал и успокаивал, то теперь он становится надёжной опорой, которая помогает ребёнку постепенно отделяться. Именно в этом возрасте начинают формироваться: чувство собственной автономии; личные границы; способность говорить «нет»; уважение к чужим границам; первые навыки сотрудничества; опыт разрешения конфликтов без потери отношений.

Кризис трёх лет — это не кризис отношений. Это кризис рождения личности. Ребёнок словно говорит миру: «Я существую отдельно от вас». И именно от реакции взрослых зависит, станет ли это открытие источником силы или источником страха. Когда взрослые позволяют ребёнку проявлять самостоятельность, сохраняя при этом разумные и понятные границы, постепенно формируется очень важный внутренний опыт. Ребёнок начинает чувствовать: «Меня любят не только тогда, когда я удобный». «Я могу иметь своё мнение». «Я могу ошибаться и при этом оставаться любимым».

Если в этот период любая самостоятельность ребёнка

жёстко подавляется, высмеивается или наказывается, он может сделать совсем другие выводы. Например: «Лучше не проявлять инициативу». «Чтобы меня любили, нужно всегда соглашаться». Если же взрослые полностью устраняются и не устанавливают границ, ребёнок тоже оказывается в сложной ситуации. Маленькому человеку ещё трудно самостоятельно регулировать свои желания и импульсы. Отсутствие границ не воспринимается им как свобода. Часто оно переживается как отсутствие опоры. Поэтому крайности одинаково мешают развитию: чрезмерный контроль не даёт сформироваться самостоятельности, а полное отсутствие границ лишает ребёнка ощущения надёжности.

Во взрослом возрасте подобный опыт может проявляться по-разному: страхом принимать решения; зависимостью от чужого мнения; протестным поведением; постоянной борьбой с авторитетами; трудностью говорить «нет»; ощущением вины за собственные желания; нарушением личных границ — как своих, так и чужих.

В этом возрасте ребёнку особенно важно не столько слышать запреты, сколько чувствовать уважение. Полезно предлагать выбор там, где это возможно. Важно объяснять причины ограничений. Не: «Потому что я так сказала», а: «Я не разрешаю тебе выбегать на дорогу, потому что моя задача — сохранить твою безопасность». Не менее важно выдерживать сильные эмоции ребёнка. Это помогает ему понять, что любовь не исчезает после конфликта, а отношения способны

выдерживать разные чувства, не разрушаясь.

3–5 лет. К трём годам ребёнок уже ощущает себя отдельной личностью. Теперь перед ним появляется новая задача — научиться жить рядом с другими людьми. Если раньше главным открытием было «Я есть», то теперь появляется следующий вопрос: «А как быть вместе?» Ребёнок начинает замечать, что окружающие люди отличаются друг от друга. У них могут быть свои желания, чувства, интересы и переживания.

Именно в этот период активно развивается способность понимать эмоциональное состояние другого человека. В психологии эту способность называют эмпатией. Эмпатия — это умение распознавать эмоциональное состояние другого человека, понимать его переживания и откликаться на них, не теряя при этом ощущения собственного «Я». Она не возникает мгновенно. Сначала ребёнок замечает чужие эмоции. Потом начинает понимать их причины. И только постепенно учится учитывать чувства другого человека в своём поведении.

Большую роль в этом процессе играет игра. Именно сюжетно-ролевая игра становится своеобразной лабораторией отношений. Играя в семью, врача, магазин, школу или путешествие, ребёнок примеряет разные роли. Он учится договариваться, ждать своей очереди, учитывать желания других детей, решать конфликты, искать компромиссы. Через игру ребёнок начинает понимать одну из самых сложных ис-

тин человеческих отношений: другой человек может думать иначе, чувствовать иначе и при этом оставаться хорошим.

Если взрослые поддерживают общение ребёнка со сверстниками, помогают понимать чувства и спокойно сопровождают конфликты, постепенно формируются важные социальные навыки: эмпатия; уважение к чувствам других; способность делиться; сотрудничество; терпение; умение договариваться; принятие различий; способность мириться после ссор.

Во взрослом возрасте эти качества становятся основой доверительных отношений, командной работы и семейной жизни.

Если ребёнок постоянно сталкивается с насмешками, унижением, эмоциональным отвержением или агрессивным способом разрешения конфликтов, отношения начинают восприниматься как источник опасности. У него могут сформироваться разные защитные стратегии. Одни дети становятся чрезмерно уступчивыми — им проще отказаться от собственных желаний, чем столкнуться с конфликтом. Другие начинают защищаться нападением — любое несогласие воспринимается как угроза. Некоторые дети уходят в одиночество — им становится легче играть одним, чем снова переживать боль отвержения. Важно понимать: это не особенности характера. Это способы сохранить внутреннюю безопасность.

Во взрослом возрасте такой опыт может проявляться:

трудностью заводить друзей; страхом быть отвергнутым; стремлением всем угодить; конфликтностью; неспособностью выдерживать различия во мнениях; ощущением, что любовь и дружбу нужно заслуживать; избеганием эмоциональной близости.

В этом возрасте ребёнку особенно важно не только слышать объяснения, но и видеть их на примере взрослых. Если родители умеют просить прощения, договариваться, уважительно спорить и мириться после конфликтов, ребёнок ежедневно получает самый ценный урок отношений. Полезно обсуждать с ребёнком разные ситуации. Не только спрашивать: «Что произошло?» Но и интересоваться: «Как ты думаешь, что чувствовал другой мальчик?» «Как можно было решить эту ситуацию по-другому?» Такие разговоры развивают не только эмпатию, но и способность видеть ситуацию с разных сторон.

Не менее важно помогать ребёнку проживать конфликты, а не решать их за него. Иногда взрослым хочется немедленно вмешаться. Но гораздо полезнее стать спокойным проводником: не искать виноватого, не стыдить, не сравнивать, а помочь детям услышать друг друга. Именно так постепенно рождается способность строить отношения, основанные не на страхе, а на взаимном уважении.

В возрасте от трёх до пяти лет ребёнок делает одно из самых удивительных открытий. Он начинает понимать, что рядом живут люди, которые отличаются от него. И отношения

становятся крепче не тогда, когда все одинаковы, а тогда, когда каждый может оставаться собой, сохраняя уважение к другому. Именно здесь начинают рождаться дружба, сотрудничество и настоящая человеческая близость.

5–7 лет. К пяти годам круг общения ребёнка значительно расширяется. Если раньше основными отношениями были семья и несколько близких друзей, теперь он начинает чувствовать себя частью большего сообщества. Появляются детский сад, кружки, спортивные секции, подготовка к школе. Ребёнок всё чаще сталкивается с необходимостью учитывать интересы группы.

На этом этапе активно развивается способность жить по общим правилам. Важно понимать, что речь идёт не о слепом подчинении. Здоровое развитие помогает ребёнку постепенно осознавать: «Правила существуют не для того, чтобы меня ограничить, а чтобы людям было безопасно и комфортно жить вместе».

Именно в этом возрасте начинают формироваться: чувство справедливости; ответственность за свои поступки; уважение к договорённостям; способность сотрудничать; умение учитывать интересы группы; навыки разрешения конфликтов; понимание социальных ролей. Ребёнок постепенно учится тому, что отношения строятся не только на чувствах, но и на взаимной ответственности.

Если взрослые объясняют смысл правил, а не требуют их безоговорочного выполнения, ребёнок начинает восприни-

мать общественные нормы как естественную часть жизни. Постепенно формируется внутреннее ощущение: «Я являюсь частью группы». «Мои поступки влияют на других людей». «Можно договариваться». «Правила помогают, а не только запрещают». Во взрослом возрасте это проявляется способностью: работать в коллективе; уважать договорённости; брать ответственность; соблюдать личные и общественные границы; спокойно относиться к различию ролей; конструктивно разрешать конфликты.

Если отношения со взрослыми строятся исключительно на страхе, наказаниях или унижении, ребёнок может сделать вывод, что сила важнее уважения. Тогда правила начинают восприниматься не как средство сотрудничества, а как инструмент контроля. Возможны разные варианты адаптации. Одни дети становятся чрезмерно послушными — они боятся ошибиться, постоянно ищут одобрения взрослых и тяжело переживают любую критику. Другие начинают сопротивляться любым требованиям — даже разумные ограничения воспринимаются как попытка лишить их свободы. Иногда формируется третья стратегия: ребёнок внешне соблюдает правила только под контролем взрослых, но не принимает их внутренне.

Во взрослом возрасте это может проявляться: страхом авторитетов; болезненной зависимостью от оценки руководителей; постоянным протестом против любых ограничений; трудностью работать в команде; ощущением несправедли-

ности мира; неспособностью договариваться; стремлением контролировать окружающих или, наоборот, полностью подчиняться им.

В этом возрасте особенно важно объяснять ребёнку смысл происходящего. Недостаточно сказать: «Так нельзя». Гораздо полезнее добавить: «Как ты думаешь, почему существует это правило?» Так ребёнок начинает понимать причинно-следственные связи и постепенно формирует внутренние нравственные ориентиры.

Полезно обсуждать последствия поступков. Не обвиняя, не стыдя, а помогая увидеть связь между действием и его влиянием на других людей. Если ребёнок поссорился с другом, важно не искать виноватого, а вместе размышлять: что произошло, что чувствовал каждый, как можно исправить ситуацию, что поможет сохранить отношения. Такие разговоры развивают ответственность без формирования чувства стыда.

Ещё одна важная задача родителей — позволить ребёнку постепенно брать на себя небольшие обязанности. Полить цветы, помочь накрыть на стол. Не потому, что взрослым нужна помощь, а потому что именно через посильную ответственность ребёнок начинает ощущать свою значимость для семьи. Он открывает для себя важную мысль: «Я не только получаю заботу. Я тоже могу заботиться о других».

Возраст от пяти до семи лет — это время, когда ребёнок делает ещё одно важное открытие. Он понимает, что от-

ношения существуют не только между двумя людьми. Они становятся частью большого мира. Именно сейчас рождается способность быть членом семьи, другом, участником команды, учеником, помощником. И если раньше главным источником отношений были родители, то теперь ребёнок постепенно начинает строить собственную социальную жизнь. Это первый шаг к пониманию того, что общество начинается не с законов, а с уважения друг к другу.

7–11 лет. Поступление в школу становится одним из первых серьёзных социальных испытаний в жизни ребёнка. Меняется не только режим дня. Меняется сама система отношений. Теперь рядом с ребёнком появляется большой коллектив сверстников, новые взрослые, правила, требования и социальные роли.

Ребёнок начинает искать своё место в группе. Он наблюдает за другими детьми, сравнивает себя, учится сотрудничать, переживает первые победы и первые серьёзные разочарования. Именно в этом возрасте развивается способность чувствовать свою принадлежность к коллективу, не теряя собственной индивидуальности. Ребёнок постепенно отвечает себе на вопросы: «Принимают ли меня другие?» «Есть ли у меня друзья?»

Если раньше дети объединялись в основном ради совместной игры, то теперь отношения начинают строиться на доверии, общих интересах, взаимной поддержке и верности. Если ребёнок чувствует поддержку семьи и имеет по-

ложительный опыт общения со сверстниками, постепенно формируются важные качества личности: чувство принадлежности; уважение к себе и другим; способность сотрудничать; умение договариваться; верность дружбе; ответственность перед коллективом; уверенность в общении; способность принимать различия между людьми. Постепенно появляется внутреннее ощущение: «Мне не нужно становиться кем-то другим, чтобы меня приняли». Это становится основой здоровой самооценки и уверенности в отношениях.

Школьный возраст может стать временем не только развития, но и серьёзных эмоциональных испытаний. Отвержение, насмешки, буллинг, постоянные сравнения, чрезмерная критика или ощущение собственной «непохожести» способны глубоко повлиять на восприятие себя и других людей.

Некоторые дети начинают постоянно подстраиваться под окружающих, им кажется, что только так можно сохранить дружбу и избежать одиночества. Другие, наоборот, становятся агрессивными — нападение превращается в способ защититься от возможного унижения. Некоторые постепенно уходят в себя — им становится проще отказаться от отношений, чем снова переживать боль непринятия. Важно понимать, что подобные реакции — это не особенности характера, а способы адаптации к пережитому опыту.

Во взрослом возрасте они могут проявляться: страхом оценки; социальной тревожностью; зависимостью от мнения окружающих; постоянным сравнением себя с другими; труд-

ностью доверять коллективу; одиночеством даже среди людей; стремлением быть «идеальным», чтобы заслужить принятие; избеганием новых знакомств из страха быть отвергнутым.

Особого внимания заслуживает буллинг.

Для взрослого это может выглядеть как «обычная детская ссора», но для ребёнка систематическое унижение способно стать тяжёлой психологической травмой. Конфликт — это ситуация, в которой обе стороны могут влиять на происходящее. Буллинг — это систематическое преследование, при котором силы участников изначально неравны. Один ребёнок или группа детей регулярно унижают, запугивают, изолируют или причиняют вред другому ребёнку. Главная особенность буллинга — повторяемость и ощущение беспомощности у жертвы. Ребёнок начинает жить в постоянном ожидании опасности. Для его нервной системы школа перестаёт быть местом развития. Она становится местом выживания.

Когда буллинг продолжается долго, мозг постепенно перестраивает свою работу. Внимание начинает постоянно искать угрозу. Любой смех может восприниматься как насмешка. Любой взгляд — как осуждение. Даже после прекращения буллинга ребёнок может ещё долго жить в состоянии внутренней настороженности. Это не слабость. Это закономерная работа нервной системы, которая пытается защитить человека.

Если травля продолжается месяцами или годами, могут появляться: постоянная тревога; нарушения сна; снижение концентрации внимания; потеря интереса к учёбе; психосоматические жалобы (головные боли, боли в животе, тошнота); снижение самооценки; чувство одиночества; недоверие к людям; депрессивные симптомы. Некоторые дети начинают обвинять себя. Им кажется: «Наверное, со мной действительно что-то не так». Это одно из самых тяжёлых последствий буллинга.

Почему ребёнок не рассказывает взрослым? Многие родители удивляются: «Почему ты молчал?» Причин может быть несколько. Ребёнок может бояться, что ему не поверят. Бояться, что станет ещё хуже. Бояться показаться слабым. Иногда он уже настолько привык к происходящему, что начинает считать это нормой. Особенно тяжело, если раньше его переживания часто обесценивали. Например: «Не выдумывай», «Сам виноват», «Не обращай внимания». После таких слов ребёнок учится одному: «Со своей болью я должен справляться один».

Что важно сделать родителям? Первое и самое важное — сохранить отношения. Если ребёнок рассказал о травле, значит, он доверил вам самое ценное — свою уязвимость. В этот момент особенно важно не обвинять его и не искать причины в его поведении. Важно сказать: «Спасибо, что рассказал мне». «Мне очень жаль, что тебе пришлось через это пройти». «Ты не один. Мы обязательно будем разбираться вме-

сте». Эти слова становятся для ребёнка новой точкой безопасности.

Нужно ли учить давать сдачи? Однозначного ответа не существует. Иногда умение защитить себя действительно важно. Но физическая сила сама по себе редко решает проблему систематической травли. Гораздо важнее помочь ребёнку: почувствовать поддержку взрослых; восстановить чувство собственной ценности; научиться обращаться за помощью; развивать уверенность и навыки общения; найти безопасное окружение. Ответственность за прекращение буллинга всегда лежит на взрослых, а не на ребёнке.

Даже после окончания травли психике требуется время. Полезно: чаще проводить время вместе; поддерживать дружеские отношения вне школы; возвращать ребёнку опыт успеха; развивать сильные стороны; при необходимости обратиться к детскому психологу. Очень важно, чтобы новый жизненный опыт постепенно опровергал прежний вывод: «Мир опасен».

Если ребёнок оказался свидетелем буллинга. Не менее важно говорить и о детях, которые наблюдают травлю со стороны. Даже если ребёнок не участвует в ней, происходящее влияет и на его психику. Он может испытывать страх: «Если я помогу, следующим стану я». Или чувство вины: «Я видел, но ничего не сделал». Обсуждайте такие ситуации дома. Учите ребёнка не смеяться вместе с толпой, не поддерживать унижение, искать безопасные способы помочь: позвать

взрослого, поддержать пострадавшего после случившегося, не распространять насмешки и слухи.

Иногда именно один человек, который не отвернулся, помогает сохранить другому веру в людей. Иногда достаточно одного надёжного человека, чтобы история перестала быть историей травмы и стала историей преодоления. Именно поэтому самая сильная защита ребёнка — это не его физическая сила. Это уверенность в том, что рядом есть взрослый, который услышит, поверит и не оставит его одного.

11–15 лет. Подростковый возраст — это период глубоких изменений. Меняется тело, меняется восприятие себя, меняется отношение к семье и окружающему миру. Главная психологическая задача этого периода — постепенное отделение от родителей и формирование собственной самостоятельности. Но отделение не означает разрыв. Здоровое взросление строится не на отказе от семьи, а на переходе от зависимости к более зрелым отношениям.

Именно поэтому в этом возрасте огромное значение приобретают сверстники. Друзья становятся не просто товарищами по играм. Они становятся пространством, где подросток пробует разные стороны себя. Через отношения со сверстниками он проверяет свои взгляды, интересы, способности, границы, способы общения. В детстве дружба часто строится вокруг совместной деятельности. В подростковом возрасте появляется другой уровень: «Меня понимают». «Мне можно рассказать то, что я не могу рассказать

всем». Подросток учится доверять, хранить секреты, поддерживать, учитывать чувства другого, быть верным отношениям. Именно в этот период формируется способность к настоящей эмоциональной близости.

Если подросток имеет опыт безопасных отношений с семьёй и сверстниками, постепенно формируется внутренняя опора. Родители переходят из роли контролирующих взрослых в роль надёжных взрослых, к которым можно обратиться.

Одной из главных опасностей этого периода становится потеря ощущения принадлежности. Для подростка быть отвергнутым группой может переживаться как очень сильная угроза. Особенно потому, что в этом возрасте мнение сверстников часто становится эмоционально значимее, чем мнение родителей. Подросток может настолько бояться отвержения, что начинает отказываться от собственных ценностей. Проявляется: стремлением быть похожим на всех; страхом выделиться; выполнением опасных требований группы; зависимостью от одобрения.

Если в семье нет уважения к его взрослению, конфликт может стать постоянной борьбой. Когда любое мнение подростка высмеивается или обесценивается, он может сделать вывод: «Меня не видят таким, какой я есть». Тогда отношения строятся уже не через диалог, а через сопротивление.

Главная задача родителей в подростковом возрасте — сохранить контакт. Подростку по-прежнему нужен взрослый,

но уже другой. Не тот, кто решает всё за него, а тот, кто помогает думать. Важно уважать личное пространство подростка, его вкусы, его интересы, его право постепенно становиться отдельным человеком. Но при этом сохранять присутствие. Потому что подросток может демонстрировать: «Мне никто не нужен». Но глубоко внутри часто остаётся потребность: «Будь рядом. Просто не пытайся управлять мной».

Возраст 11–15 лет — это время перехода. Ребёнок уже не маленький, но ещё не взрослый. Он учится строить отношения не через зависимость, а через выбор. И главная задача взрослых — помочь ему пройти этот путь: не потерять связь с другими людьми, но и не потерять себя.

15–18 лет. Поздний подростковый возраст — это время формирования взрослой идентичности и более глубоких отношений. В этом возрасте усиливается потребность в эмоциональной близости. Появляются первые серьёзные романтические чувства. Подросток начинает исследовать: любовь; привязанность; привлекательность; доверие; верность; личные границы; ответственность за другого человека. Это период, когда отношения становятся не только способом общения, но и способом познания себя. Через отношения молодой человек начинает понимать: что для него важно, что неприемлемо, какие качества он ценит в другом человеке, каким партнёром хочет быть сам.

Первая любовь часто переживается очень интенсивно. С точки зрения развития это закономерно. Мозг подростка

ещё активно формируется. Эмоциональные системы работают очень ярко, а способность полностью оценивать долгосрочные последствия только развивается. Поэтому первая любовь может восприниматься как: «Это единственный человек в мире», «Без него я не смогу», «Никто никогда меня так не поймёт». Эта сила переживаний не означает, что чувства ненастоящие. Она отражает важный этап взросления. Подросток учится выдерживать близость, разочарование, неопределенность и расставание.

Если подросток имеет опыт безопасных отношений и уважения к своим границам, постепенно формируется способность строить зрелые отношения. Он учится: говорить о своих чувствах; слышать другого; уважать различия; принимать отказ; выдерживать дистанцию; сохранять себя в близости; понимать ответственность за свои поступки. Внутреннее ощущение становится таким: «Я ценен сам по себе. Отношения дополняют мою жизнь, но не определяют мою ценность». Это основа будущего партнёрства.

На этом этапе особенно заметны последствия раннего опыта привязанности. Если человек вырос с ощущением «меня могут оставить», он может искать постоянного подтверждения любви. Это может проявляться: страхом потерять партнёра; ревностью; эмоциональной зависимостью; стремлением контролировать другого человека. Если сформировалось убеждение «близость опасна», могут проявляться: избегание серьёзных отношений; страх открываться;

трудность говорить о чувствах; выбор эмоционально недоступных партнёров. Если подросток привык заслуживать любовь, могут появиться: терпение неуважительного отношения; отказ от собственных потребностей; ощущение, что любовь нужно постоянно доказывать.

Особенно важно говорить с подростками о границах. Любовь не означает: терпеть унижение; отказываться от друзей и интересов; постоянно испытывать страх; соглашаться на то, что причиняет боль. Здоровая близость включает уважение. Настоящее «мы» не уничтожает «я». Важнейший навык этого периода: уметь сказать: «Я люблю тебя, но я остаюсь собой».

Одна из самых сложных задач родителей — принять взросление ребёнка. Иногда взрослым хочется обесценить первые чувства: «Это несерьёзно», «Ещё сто раз влюбишься». Но для подростка это может быть настоящим переживанием. Гораздо полезнее сохранять контакт: «Расскажи мне, что тебе нравится в этом человеке», «Что ты чувствуешь рядом с ним?», «Тебе спокойно в этих отношениях?», «Ты можешь быть собой рядом с ним?» Такие вопросы помогают подростку не просто переживать любовь, а осознавать её.

Возраст 15–18 лет — это время, когда человек учится самому сложному виду отношений: быть рядом с другим человеком, не теряя себя. Он впервые сталкивается с тем, что близость приносит не только радость, но и уязвимость. Любить — значит позволять другому увидеть себя настоящего.

И именно поэтому качество первых отношений во многом зависит от того, какой опыт человек получил раньше: можно ли было ошибаться, принимали ли его таким, какой он есть. Потому что способность любить другого человека начинается с опыта: «Я сам достоин любви».

18–21 год. Возраст от восемнадцати до двадцати одного года — это период перехода к взрослым отношениям. Человек постепенно выходит из системы семьи и начинает создавать собственную жизнь. Меняется структура отношений. Если раньше главными фигурами были родители и сверстники, теперь появляются новые пространства: профессиональная деятельность; самостоятельная жизнь; партнёрские отношения; дружба на основе общих ценностей; социальная ответственность.

Взросление не означает прекращение связи с родителями. Зрелое отделение — это переход от позиции «мне нужно, чтобы вы решали за меня» к позиции «я могу принимать решения сам, но ценю нашу связь». В этот период человек постепенно формирует собственные: взгляды; ценности; жизненные цели; правила; представления о любви и семье.

Если предыдущие этапы прошли достаточно гармонично, формируются: самостоятельность; уверенность в себе; способность выбирать отношения; эмоциональная близость; ответственность; уважение к границам; способность поддерживать других.

К этому возрасту часто становятся заметны долгосрочные

последствия раннего опыта. Если не было ощущения безопасности, человек может искать её только через другого человека. Тогда отношения становятся не выбором, а попыткой закрыть внутреннюю тревогу. Могут проявляться: страх одиночества; зависимость от партнёра; трудность принимать решения; постоянная потребность в подтверждении любви. Если близость раньше ассоциировалась с болью, человек может выбирать дистанцию. Проявляется: избегание серьёзных отношений; эмоциональная закрытость; трудность доверять; убеждение «лучше рассчитывать только на себя». Если в семье не было уважения к личности ребёнка, может быть сложно строить равные отношения. Человек может либо постоянно уступать, либо стремиться контролировать другого.

Одна из самых сложных задач родителей взрослого ребёнка — перестать быть управляющей системой и стать поддерживающей связью.

Человек не рождается умеющим строить отношения. Он учится этому постепенно. Сначала через мамины руки, которая берёт его на руки и успокаивает. Потом через игру, где он учится дружить. Через детский коллектив, где он узнаёт правила взаимодействия. Через подростковую дружбу, где открывает доверие. Через первую любовь, где сталкивается с уязвимостью. И наконец — через взрослые отношения, где учится быть рядом с другим человеком, оставаясь собой.

Все отношения человека во многом являются продолжением первого опыта: «Можно ли мне быть рядом с другим?»

Если в раннем опыте ребёнок получил безопасность, принятие, уважение, эмоциональный отклик — то во взрослом возрасте ему легче строить отношения, основанные на доверии. Но если этот опыт был нарушен, это не означает, что человек обречён повторять прошлое. Психика обладает способностью к развитию. Новые отношения могут стать новым опытом — опытом, где человека слышат, где его чувства имеют значение, где близость не означает потерю себя.

Потому что зрелая любовь начинается не с поиска того, кто заполнит внутреннюю пустоту. Она начинается с понимания: «Я есть. Ты есть. И мы можем быть рядом».

Глава 5. Реализация

От внутреннего потенциала к проявлению в мире

После того как человек научился чувствовать себя в безопасности, понимать свои эмоции, формировать картину мира и строить отношения с другими людьми, возникает следующий важный вопрос: «Как я проявляю себя в этом мире?».

Представь, что внутри тебя есть семя. Ты не знаешь точно, какое оно. Может быть, это цветок. Может, дерево. Может, что-то, чего ещё не видел никто. Но оно есть. Оно ждёт. И вся твоя жизнь — это не «достижение успеха». Это прорастание. Реализация — это не про то, как стать громкой или быстрой. Это про то, как дать тому, что уже есть внутри, — проявиться.

Человек может иметь способности, знания, идеи и мечты. Но сами по себе они ещё не становятся реальностью. Между внутренним потенциалом и внешним проявлением существует особый психологический процесс — реализация.

Реализация — это не только достижения, профессия или успех. Это способность переводить внутреннее во внешнее: мысль — в действие, способность — в навык, интерес — в деятельность, ценность — в поступок, идею — в создание чего-то нового.

Каждый ребёнок рождается с естественным стремлением

исследовать, пробовать и влиять на окружающий мир. Маленький человек тянется к предмету, пытается встать, повторяет движение, создаёт игру из обычных вещей. В этот момент формируется первый опыт: «Я могу воздействовать на мир». Именно из множества таких маленьких опытов постепенно развивается взрослая способность выбирать направление, создавать, нести ответственность, занимать своё место.

Но путь реализации может быть искажён. Иногда человек имеет знания, таланты и возможности, но словно не разрешает себе проявиться. Он боится показать результат, ждёт одобрения, сомневается в своих способностях, выбирает не свой путь, живёт не из внутреннего желания, а из ожиданий окружающих. Поэтому реализация — это не вопрос только дисциплины или силы воли. Это вопрос более глубокий: «Чувствую ли я себя автором собственной жизни?»

В клинической психологии эта способность связана с несколькими важными понятиями: субъектность, эффективность, инициатива, самореализация. Они формируют основу того, насколько человек способен не просто существовать в мире, а активно участвовать в его создании.

Субъектность

Субъектность — это способность воспринимать себя как автора собственной жизни. Это внутреннее ощущение: «Я могу влиять на происходящее». Человек с развитой субъект-

ностью не просто реагирует на обстоятельства — он способен занимать активную позицию: выбирать, принимать решения, ставить цели, предпринимать действия, оценивать результаты, менять стратегию.

Это не означает, что человек контролирует абсолютно всё. В жизни всегда существуют обстоятельства, которые от него не зависят. Но субъектность помогает различать: что находится вне моего контроля, а на что я действительно могу повлиять.

Например, два человека могут столкнуться с одной и той же трудностью. Один думает: «От меня ничего не зависит. Ничего изменить нельзя». Другой: «Я не могу изменить ситуацию полностью, но могу выбрать свой следующий шаг». Разница не в отсутствии проблем. Разница в позиции человека по отношению к своей жизни.

Субъектность формируется постепенно. Ребёнок рождается не с готовым ощущением «я автор». Он получает этот опыт через взаимодействие с окружающими. Когда взрослый замечает инициативу ребёнка: «Ты сам придумал», «Попробуй», «Давай посмотрим, что получится» — ребёнок получает важное сообщение: «Мои действия имеют значение».

Если же его попытки постоянно игнорируются, подавляются или за него всё решают, может формироваться противоположный опыт: «От меня ничего не зависит». Во взрослом возрасте это может проявляться трудностью принимать решения, ожиданием, что кто-то другой определит правиль-

ный путь, ощущением беспомощности, страхом ответственности, привычкой приспосабливаться вместо создания.

Главное нарушение субъектности можно выразить одной фразой: «Моя жизнь происходит со мной, но не благодаря моему участию».

Развитая субъектность даёт человеку внутреннюю опору.

Эффективность

Эффективность — это убеждение человека в том, что он способен организовать свои действия и справиться с задачами, которые перед ним возникают. Это не уверенность «я лучшая» и не убеждение «у меня всё получится легко». Это способность и вера в свои силы, основанная на раннем опыте.

И этот навык формируется не через постоянную похвалу. Ребёнку недостаточно слышать: «Ты умный», «Ты талантливый». Если за этими словами нет собственного опыта преодоления, они остаются внешней оценкой. Настоящая уверенность рождается из последовательности: попытка → ошибка → анализ → корректировка → результат. Именно этот цикл формирует внутреннее убеждение: «Я могу справиться с трудностями».

Альберт Бандура выделял несколько основных источников этого важного опыта:

собственный опыт успеха — даже небольшие достижения

вливают положительно;

наблюдение за другими — примеры близких, как они достигают результатов;

поддержка окружающих;

эмоциональный настрой.

Тревога, хронический стресс и страх неудачи могут снижать ощущение способности действовать. Иногда человек объективно имеет навыки, но внутренне воспринимает задачу как слишком сложную. Возникает разрыв: «Я могу» и «Мне кажется, что я не справлюсь».

Когда ребёнок часто сталкивается с критикой, сравнением или отсутствием опыта самостоятельного преодоления, может формироваться убеждение: «Я недостаточно способна». Во взрослом возрасте это проявляется страхом начинать новое, отказом от возможностей, зависимостью от оценки других, избеганием сложных задач.

Иногда человек выглядит ленивым или немотивированным. Но внутри может находиться не отсутствие желания, а страх столкнуться с подтверждением: «Я не справилась».

Очень часто человек обладает талантами, но не имеет достаточного опыта: «Я попробовала — и у меня получилось». Поэтому восстановление начинается не со слов «поверь в себя», а с создания нового опыта: маленькая задача, реальное действие, ошибка, коррекция, результат. Так постепенно формируется взрослая позиция: «Я не обязана знать всё заранее. Я могу учиться и становиться сильнее в процессе».

Инициатива

Инициатива — это способность самостоятельно начинать действие, создавать идеи и направлять свою активность без постоянного внешнего контроля. Это внутренний импульс: «Я вижу возможность — и могу сделать шаг».

Инициатива отвечает на вопрос: «Могу ли я быть источником изменений?» Она проявляется не только в больших поступках. Для маленького ребёнка это: «Я сам построю», «Я сама попробую», «Я хочу узнать». Для взрослого: «У меня появилась идея», «Я могу предложить решение», «Я хочу создать что-то новое».

Ребёнок не рождается с готовым пониманием своих возможностей. Он узнаёт о себе через действия. В раннем возрасте он постоянно исследует: трогает предметы, задаёт вопросы, пробует разные способы действия. Это не просто любопытство. Это процесс формирования активной позиции: «Мир можно изучать и изменять».

Если взрослые поддерживают этот интерес, ребёнок постепенно учится искать решения, проявлять любознательность, предлагать идеи, доверять своим наблюдениям.

Зрелая инициатива — это не импульсивность. Это способность замечать возможности, предлагать идеи, начинать проекты, искать решения, брать ответственность за первый шаг. Именно инициативные люди становятся создателями:

новых отношений, проектов, исследований, произведений искусства, изменений в обществе.

Самореализация

Понятие самореализации занимает важное место в гуманистической психологии. О нём говорили такие исследователи, как Абрахам Маслоу и Карл Роджерс. Самореализация — это процесс раскрытия человеком своих возможностей, способностей и индивидуальности. Это не просто достижение целей. Это соответствие между «кто я есть» и «как я живу».

Человек может иметь образование, статус, внешние признаки успеха, но при этом ощущать: «Я живу не свою жизнь». И наоборот — человек может не занимать высокого положения в обществе, но чувствовать глубокое соответствие своему пути: «То, что я делаю, имеет смысл для меня».

Поэтому самореализация не измеряется только результатами. Она связана с ощущением подлинности, смысла, внутреннего согласия, развития, вклада.

У каждого человека есть уникальное сочетание способностей, интересов, особенностей восприятия, жизненного опыта, ценностей. Самореализация начинается с вопроса: «Что во мне хочет проявиться?» Для одной женщины это может быть создание семьи. Для другой — научное открытие. Для третьей — искусство. Для четвёртой — помощь людям. Фор-

ма разная, но суть одна: человек создаёт связь между собой и миром.

Творчество в психологии — это не только искусство. Это способность создавать новое. Новый способ решения проблемы, новый проект, новый взгляд. Даже в повседневной жизни человек проявляет творчество, когда не просто повторяет готовые сценарии, а ищет собственный путь. Именно поэтому способность творить является одним из признаков психологической зрелости.

На пути самореализации человек сталкивается с важным вопросом: «Я живу из собственного желания или выполняю чужие ожидания?» В детстве мы неизбежно ориентируемся на взрослых. Это необходимо для развития. Но постепенно человек должен перейти от «мне сказали, каким быть» к «я выбираю, кем становиться».

Если этот переход нарушается, можно годами реализовывать не свой путь: профессию, выбранную только ради одобрения; образ жизни, который соответствует ожиданиям семьи; отношения, в которых человек теряет себя. Внешне всё может выглядеть благополучно. Но внутри появляется ощущение: «Я достигла того, чего хотела не я».

Препятствия самореализации

Страх проявиться. Человек боится показать свои идеи, способности, творчество. Внутреннее убеждение: «Если меня увидят, меня могут оценить».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.