

Методические рекомендации по профилактике зависимого поведения в подростковой и молодежной среде.

"Как вернуть своих детей?"

Подготовил педагог-психолог информационно-аналитического отдела по социальной работе Славкина О. К.

Наше общество принято называть обществом потребления. Вещи утрачивают свою практическую ценность и все больше наделяются нами особым статусом и смыслом. Например, телефон – это не просто средство связи, это еще и любимая игрушка, без которой многие просто не мыслят свою жизнь. Мы все больше зависим от достижений научно-технического прогресса, от новых средств коммуникации и мобильных приложений. Слово "зависим" здесь употреблено не случайно. Склонность к разным формам зависимого поведения – это еще одна характеристика нашего времени. Многие специалисты в области психологии связывают это с утратой глубинных человеческих связей между поколениями. Один из журналистов известного журналала Psychologies отметил: "В отсутствие привязанностей, питающих эмоционально и духовно, разобщенные индивиды замыкаются в себе перед экранами гаджетов или тонут в работе. Человек, потерявший связь со своими эмоциями, пытается найти новые ощущения, чем-то заполнить свою жизнь" [4, с. 67].

Стоит ли удивляться тому, насколько склонными к зависимому поведению оказываются современные дети? Они, словно губка, впитывают все проявления современной культуры, включая и ее теневые стороны. И в этом смысле то, как общество справляется с проблемами наркомании – это индикатор его здоровья.

Главным в этой теме как всегда остается вопрос профилактики: что делать? Как помочь молодому поколению избежать ловушки зависимости? Но прежде, чем мы сможем ответить на этот вопрос, нам необходимо понять, "что происходит?"

Это побуждает нас рассматривать проблему наркомании не в узком смысле – как болезнь, на которую необходимо воздействовать внешними средствами, а в более широком – когда наркотическая зависимость это симптомом психологического неблагополучия человека. Пытаясь избавиться от внешних проявлений этого неблагополучия, мы не разбираемся с его причиной – корнем... И это дает шанс другим росткам зависимости прорасти в новых благоприятных условиях. Не наркомания – так игровая зависимость, не гаджеты – так переизбыток спорта, не еда – так истязания спортом...

Чтобы понять, какие действия нам необходимо совершить в качестве профилактики зависимого поведения, нам необходимо разобраться в механизмах его формирования.

Сразу определимся с тем, что мы имеем в виду, когда используем слово "зависимость" или словосочетание "зависимое поведение". Существует по меньшей мере два контекста для их употребления... Например, зависимость ребенка от своей матери, от ее заботы и любви. Или наша биологическая зависимость от воздуха и пищи, без которых мы не можем жить. Им противоположна зависимость от алкоголя, никотиновая зависимость, наркомания, игровая зависимость.

В английском языке параллельно существуют два понятия, которые отличаются по своему значению "**dependence**", что означает доверие, зависимость и подчинение в контексте отношений. И "**addiction**" – пагубная привычка, пристрастие или наркомания. Оба термина отражают 2 разных понятия – здоровая, биологически обусловленная зависимость ("**dependence**") и зависимость патологическая, влекущая за собой снижение качества жизни ("**addiction**").

В нашей статье мы будем говорить о зависимости именно как о "пагубной привычке" или "пристрастии", которое также имеет в русском языке синоним "аддикция". В случае, когда речь будет идти о другом типе "зависимости", мы будем стараться использовать слово "привязанность" или "потребность".

Известный канадский врач Габор Матэ дает следующее определение зависимости: "это любое поведение, которое даёт вам временное облегчение, временное удовольствие, но в долгосрочной перспективе наносит вред, имеет негативные последствия, и вы не можете от

этого отказаться, несмотря на весь негатив" [11]. "Зависеть можно от чего угодно. В любом поступке или поведении – сексе, азартных играх, шопинге, работе или употреблении веществ задействованы одни и те же схемы работы мозга, система поощрения, психологическая динамика и духовная пустота. Люди просто переключаются с одного на другое. Для меня вопрос стоит не так — употребляете ли вы что-нибудь. А вот есть ли у вас пристрастие к этому? Нужна ли вам доза для облегчения? Имеет ли это негативные последствия для вашего организма? Ответы на эти вопросы и определяют зависимость" [7].

Причиной возникновения наркозависимости в психологии принято считать психологическую травму. В классическом понимании это событие или действие, которого в восприятии ребенка не должно было произойти. Например, смерть кого-то из близких, или сексуальное насилие. Однако есть и другое определение травмы. Британский психолог Дональд Вудс Винникот относит к психологической травме также и ряд событий, которые не случаются, вопреки ожиданиям ребенка. Например, отсутствие телесного или эмоционального контакта со значимыми взрослыми, отсутствие поддержки и эмоционального тепла со стороны матери. Дело в том, что за физическую боль и эмоциональное страдание отвечает один и тот же участок мозга. И потому оба типа переживаний оставляют свой след в эмоциональной жизни ребенка и оказывают влияние на его дальнейшее развитие.

Первые два-три года жизни определяются многими исследователями как фундамент личности и ее отношений с миром. В это время ребенок как никогда нуждается в чутких и заботливых взрослых рядом, которые будут удовлетворять его потребности, как свои. Кормить его, когда он голоден, утешать, когда он чем-то расстроен и проявлять свою нежность в прикосновениях. В некотором смысле младенец является физиологическим и психологическим продолжением своей матери, продолжая "дозреть" в отношениях с ней, подобно детенышу кенгуру в сумке матери. Если родители помогают ребенку справляться со своими эмоциональными состояниями, проговаривают его чувства и относятся к ним с уважением, это дает ребенку возможность формировать эффективные способы саморегуляции. То есть способности справляться со стрессом и утешать себя, когда плохо. Такое взаимодействие глубоко закрепляется в мозговых структурах ребенка и формирует базовое доверие – ожидание, что другие люди готовы откликнуться на его состояния и оказать необходимую ему поддержку. Своим откликом и заботой взрослые дарят ребенку самый важный и ценный подарок для всей будущей жизни: способность чувствовать внутреннюю опору и возможность обращаться к внутренним родительским образам за поддержкой, сколько бы ему не было лет... Даже тогда, когда самих родителей не станет.

Если окружение ребенка оказывается недостаточно чутким и уважительным к его потребностям, это формирует противоположные ожидания: "мои чувства и потребности не настолько важны, чтобы на них обращали внимание. Другим не нравится то, какой я". Сталкиваясь с невозможностью быть принятым в своих чувствах и как-то урегулировать их с помощью взрослого, ребенок переживает сильнейший стресс. Выделяемый при этом гормон кортизол отрицательно воздействует на развитие префронтальной зоны коры головного мозга, отвечающей за самоконтроль, силу воли и способность к сочувствию. Чем больше повторяются такие ситуации отсутствующей заботы и внимания к потребностям ребенка, тем больше его потребность в формировании эмоциональной защиты. Он словно "отмораживается" от своих переживаний, теряет к ним доступ и, как следствие, теряет возможность эффективно управлять ими [5]. Это, в свою очередь становится предпосылкой к формированию зависимого поведения и поиску самоутешения с помощью внешних источников.

Вот почему в одном из своих выступлений Г. Матэ в качестве главной причины формирования наркотической зависимости указывает отсутствие у человека сформированных механизмов управления своим состоянием: "Один из моих пациентов сказал мне: "Я не боюсь умереть. Я больше боюсь жить". Вопрос, на который мы должны ответить: почему люди боятся жизни? Если вы хотите понять зависимость, не нужно рассматривать то, к чему она привела; вам нужно обнаружить, что её вызвало. Другими словами: понять, что человек получает от своей зависимости? Что он получает, чего в противном случае не имел бы? Наркоманы получают облегчение от боли, ощущение умиротворённости, чувство контроля, чувство спокойствия.... очень временное. Встаёт вопрос: почему всё перечисленное отсутствует в их

жизни, что с ними случилось? Такие наркотики как героин, морфин, кодеин, кокаин, алкоголь – это всё обезболивающее. Так или иначе, все они унимают боль. И тогда вопрос не "отчего наркомания?", а "отчего боль?" [11].

Таким образом, первая причина формирования зависимого поведения кроется в особенностях тех способов саморегуляции (реакций на стресс), которые усваиваются ребенком в результате травматичного опыта общения со значимыми взрослыми в раннем детстве.

Вторая причина – это так называемая "ориентации на сверстников", механизмы которой подробно описаны в книге Г. Ньюфелда и Г. Матэ "Не упускайте своих детей".

С точки зрения истории это сравнительно новый феномен. Его возникновение связано с изменениями в социально-экономической жизни общества, когда дети стали все больше времени проводить в интернатах и детских садах. Оказавшись в отрыве от "своего взрослого" и не имея возможности установить контакт с другим ответственным лицом, (на одного воспитателя приходится в среднем от 10 до 30 детей) дети стали искать утешения в привязанности к своим сверстникам.

Стоит отдельно остановиться на том, что собой представляет эмоциональная привязанность. Г. Ньюфелд определяет ее как лоно взросления: "Так же, как биологическая утроба матери дает жизнь отдельному существу в физическом смысле, привязанность дает жизнь независимому существу в смысле психологическом. После физического рождения, схема развития предполагает создание лона эмоциональной привязанности для ребенка, из которого он снова родится как автономная личность, способная действовать независимо от импульсов привязанности [3, с. 165]. Такая автономия возможна лишь в том случае, когда потребность в эмоциональной привязанности ребенка полностью удовлетворена и не подвергается угрозе.

Отношения привязанности глубоко иерархичны и предполагают, что старшие заботятся о младших, а младшие слушаются старших. Однако это возможно только в том случае, если исполняются два условия: первое: взрослый действительно готов заботиться о ребенке, его насущных потребностях и нести за него ответственность. И второе: ребенок готов довериться взрослому и увидеть в нем надежную фигуру для привязанности и следования.

Именно привязанность удерживает детей рядом со своими родителями и помогает им следовать примеру "своих взрослых". Действие этой силы можно сравнить с силой притяжения. Даже не замечая ее, мы следуем ее незримым законам. Маленький ребенок, который может беззаботно играть в песочнице, пока мама находится рядом, теряет всякий интерес к играм, стоит ей отойти по своим делам из его поля зрения. Исследование мира и новые открытия в логике привязанности – ничто по сравнению с этой жизненно важной связующей нитью – эмоциональной привязанностью между ребенком и его взрослым.

Ориентированные на ровесников дети могут казаться более самостоятельными и независимыми. В действительности это означает, что дети стали зависимы не от своих родителей и педагогов, а от других детей, которые становятся для них новыми ориентирами и носителями ценностей. К сожалению, когда такие ценности глубоко разнятся с нашими, ориентация на сверстников побуждает детей отвергать ценности старшего поколения и совершать крайне разрушительные поступки.

Подобные закономерности можно наблюдать не только в человеческих отношениях, но и в сообществах многих млекопитающих. "В одном из заповедников Южной Африки смотрители были обеспокоены массовыми убийствами редких белых носорогов. Во всем обвиняли браконьеров, но позже выяснилось, что виновна была группа молодых слонов.[...] История началась лет десять назад, когда парк больше не мог содержать растущую популяцию слонов. [Смотрители] приняли решение убить большинство взрослых животных, чьи детеныши уже достаточно окрепли, чтобы выжить без них. Так молодые слоны выросли без отцов. Со временем, многие из этих молодых слонов собрались в банды и начали вытворять такое, чего обычно слоны не делают. Они швыряли палки и брызгали воду на носорогов - вели себя, как местные хулиганы... Некоторые молодые самцы стали особенно жестокими, они сбивали носорогов с ног, топтали их и давили коленями до смерти... Проблему решили, подселив крупного самца, который смог руководить слонами и контролировать их агрессивное поведение. Вскоре новый самец начал доминировать и поставил молодых хулиганов на место. Убийства

прекратились. В обоих случаях мы видим, что хулиганство среди животных стало следствием нарушения естественной иерархии". [3, 197].

Таким образом, потребность в эмоционально безопасной привязанности к своему взрослому является одной из жизненно важных не только для нас, людей, но и для других высокоорганизованных существ.

Почему же ориентация на сверстников может стать причиной наркотической зависимости? Все дело в движущих силах привязанности, которые одинаковы как в отношениях с заботливым и ответственным взрослым, так и в отношениях между детьми. Подобно тому, как надежно привязанные к своим родителям дети боятся утратить их любовь и понимание, дети, ориентированные на сверстников, также стремятся не быть отвергнутыми. Чтобы не потерять расположение сверстников, они стремятся следовать их примеру – даже если ради этого приходится употреблять алкоголь или курить марихуану. В логике привязанности это естественно – мы стараемся быть похожими на тех, кто владеет нашим сердцем.

Разница в том, что будучи еще недостаточно зрелыми, дети не в состоянии насытить потребность в привязанности друг друга и нести ответственность в близких отношениях. Привязанность – это не только щит, который дарит нам ощущение заботы и поддержки, но и меч, который может ранить больше всего. Страх быть отвергнутым незримо присутствует в отношениях между детьми. Друг, который казался таким интересным, однажды может оказаться изгоем класса или наоборот отъявленным хулиганом, который дружит только с "плохими ребятами". Это ведет к развитию эмоциональной неуязвимости и отстраненности. Быть эмоциональным, искренне проявлять свой интерес, плакать, когда больно, – все это слишком уязвимые состояния, которые не могут позволить себе дети, ориентированные на сверстников. Подобное стремление избежать проявления своих переживаний и чувств является третьей причиной формирования зависимого поведения среди подростков и молодежи. Наркотики дают ложное чувство вовлеченности, усиливают ощущения от жизни без риска настоящей открытости перед сверстниками. В некотором смысле они помогают подросткам преодолеть эмоциональное оцепенение и боль, вызванные необходимостью быть неуязвимым в отношениях. Будь то отношения со сверстниками, или со взрослыми, которые не смогли обеспечить атмосферу эмоциональной безопасности в общении с ребенком.

Чтобы оказать настоящую помощь подросткам и детям мы должны восстановить естественную иерархию привязанностей и вернуть себя к позиции ответственного взрослого, которому не все равно. Потому что если мы хотим, чтобы дети усвоили жизненно важные ценности, которые значимы для нас, мы должны стать снова значимы для них.

Вот почему книга Г. Ньюфелда носит название "не упускайте своих детей": "Только мы сами можем дать нашим детям уверенность в эмоциональной безопасности; тогда им не придется прятаться от своих чувств и прибегать к анестезии в виде наркотиков" [3, 153].

Безусловно, поведение детей бывает крайне непростым и трудно выносимым. Часто это связано с уже существующей ориентацией на ровесников и ее последствиями. И потому нам, взрослым, бывает крайне непросто сохранить доброжелательный настрой и совладать со своими эмоциями. Однако позволяя обидам и раздражению управлять нашим поведением, мы теряем свою роль ответственного взрослого и подвергаем опасности отношения привязанности между нами.

Чтобы вернуть естественный авторитет в отношениях с детьми, каждому из нас предстоит серьезная работа – прежде всего над самим собой. Желание ребенка, а особенно подростка, следовать за взрослым может исходить только из чувства доверия и ощущения собственной значимости, ценности для нас. Вот почему авторитарные и насильственные методы воспитания могут быть такими травмирующими. Пытаясь запугать, или наказать ребенка, мы становимся все более эмоционально недоступны для него, не учитываем его потребностей в привязанности и способствуем увеличению дистанции между нами. Это, в свою очередь, становится очередной предпосылкой для возникновения ориентации на сверстников.

Истинная помощь заключается не в назиданиях и не в устрашающих роликах о вреде употребления наркотиков. Она проявляется через ощущение сопричастности взрослого к проблемам и переживаниям ребенка, через позицию "я с тобой, на твоей стороне. Я твой

лучший друг и ты всегда можешь обратиться ко мне за помощью". В теории привязанности это выражается в виде формулы: **"сначала связь, потом – воспитание"**.

Если вы сможете восстановить и удержать эту связь, то все другие задачи воспитания окажутся естественным продолжением стремлений ребенка.

Мы уверены, что мудрость и педагогический опыт каждого специалиста станут основой для этих перемен. Ниже мы постарались привести лишь некоторые из рекомендаций, которые могут стать для вас полезными ориентирами в вопросах профилактики зависимого поведения среди молодежи.

1) Уделяйте время восстановлению своих ресурсов

Специалисты социальных профессий считаются самыми уязвимыми к возникновению синдрома эмоционального выгорания. Организация учебно-воспитательного процесса и создание особого доверительного контакта с каждым из учеников требует от педагогов немалых душевных усилий. Без разумной организации отдыха, специалист подвергает себя риску эмоционального истощения и выгорания. Мы призываем всех специалистов помогающих профессий относиться к своему состоянию с большой ответственностью и бережностью. Ведь именно вы и ваше состояние являются самыми эффективными "инструментами" педагогического процесса.

В своей книге Г. Ньюфельд утверждает необходимость подобной саморегуляции как основу для установления связи с ребенком: "Безусловное принятие сложнее всего выражать в ситуациях, когда оно нужнее: когда наши дети разочаровали нас, предали наши ценности или оскорбили чувства. Именно в этих случаях мы должны показать, словами или жестами, что сам ребенок для нас гораздо важнее того, что он делает, что отношения значат для нас больше, чем поведение или достижения. Прежде чем критиковать поведение ребенка, мы должны обезопасить наши с ним отношения. Именно в самых неприятных ситуациях нам следует крепче всего держаться за наших детей. И тогда они, в свою очередь, будут держаться за нас. Пытаясь воспитывать ребенка, стараясь "преподать ему урок", когда мы расстроены или полны ярости, мы рискуем внушить ребенку неуверенность в прочности наших отношений. Не стоит ожидать от ребенка желания держаться за связь, которой, по его мнению, сами мы не дорожим. Лучшее, что мы можем сделать в подобных ситуациях – взять себя в руки, воздержаться от критики и отказаться от назначения каких-либо "последствий" [3, с. 271].

Предлагаем простые техники саморегуляции, которые вы сможете использовать не только для восстановления собственного эмоционального состояния, но и для обучения учеников способам восстановления своего эмоционального равновесия.

- **Успокаивающее дыхание (2-5 мин)**

Инструкция: сядьте поудобнее, положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку.

При успокаивающем дыхании выдох в 2 раза дольше вдоха.

Длинный глубокий вдох длится 4 секунды.

Раз-два – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается ваш живот, а затем и грудная клетка. Три-четыре – грудная клетка и живот полностью наполнены воздухом...

Задержите дыхание на 2 секунды.

А теперь делаем длинный медленный выдох в течение 8 секунд.

Снова представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка.

Давайте повторим еще 2 раза. (1 минута).

Примечание: для тех, кому сложно придерживаться длительности вдоха и выдоха, продолжительность можно сократить в половину, постепенно ее увеличивая.

- **Арт-терапевтическая техника самопомощи "Магические слова"**

Цель: снизить остроту эмоциональных переживаний, найти внутренний ресурс посмотреть на проблему иначе.

Оборудование и материалы: 2 листа А4, цветные карандаши.

Инструкция:

Выберите эмоцию, действие которой вы хотели бы ослабить. Например, эмоция "гнев", "раздражение", "обида". Теперь постарайтесь как можно экспрессивнее отразить на бумаге эту

эмоцию в виде слова с помощью цветных карандашей. Выбирайте те цвета, которые кажутся вам наиболее подходящими для выражения этой эмоции. Концентрируйтесь на прорисовке букв выбранного вами слова, пока не почувствуете легкую усталость и удовлетворение.

Теперь представьте, какая эмоция/состояние может быть противоположной той, которую вы отразили на первом листе? Возможно это "умиротворение" или "любовь"? Постарайтесь погрузиться в переживание этого состояния как можно глубже. Стараясь не потерять свои ощущения, возьмите второй лист бумаги и напишите снова выбранное вами слово-эмоцию. Когда работа над созданием буквенного рисунка будет окончена, вы можете сравнить, насколько сильно отливаются оба ваших рисунка и ощутить изменения своего внутреннего состояния.

- **Упражнение "Пять этажей"(3 минуты)**

Цели: сменить обстановку, никуда не выходя. Упражнение поможет отдохнуть и за короткий промежуток времени восстановить свои силы. После него можно заняться деятельностью, требующей сосредоточения.

Инструкция: Сядьте поудобнее, закройте глаза.

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что Вы стоите перед дверью лифта. Вы нажимаете на кнопку и вызываете лифт... Дверь открывается, и Вы в него заходите. Рядом с кнопками Вы обнаруживаете 5 табличек. На первой из них написано "Игровая комната" (это наша аудитория), на второй – "Чудесное спокойное место", на третьей – "Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить". На четвертой табличке написано "Потрясающее приключение", на пятой – "Встреча с другом, которого Вы давно не видели".

Выберите этаж, на который Вам больше всего хочется попасть, и нажмите на кнопку. Следите за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как медленно лифт едет к выбранному Вами этажу. Вот Вы уже приехали, и дверь медленно открывается. Выйдите из лифта и осмотрись вокруг. Делайте то, что Вам хочется здесь делать. У Вас есть около минуты, но в Вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы Вы успели сделать там все, что Вам нужно. (1-2 минуты.)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайтесь с этим местом и со всеми, кого Вы там встретили. Дверь лифта осталась для Вас открытой. Зайдите в кабину и из нее еще раз взгляните на место, где Вы были. Теперь нажмите на кнопку, около которой написано "Игровая комната". Смотрите, как закрывается дверь, и почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

И вот Вы снова здесь, бодрые и свежие.

2) Стремитесь восстановить отношения привязанности с вашими учениками, пользуясь четырьмя шагами "танца привязанности" (Г. Ньюфельд).

- **1 шаг "танца привязанности":** стремитесь установить дружественный контакт с каждым из ваших учеников

Гордон Ньюфельд называет подобный контакт первым "па" танца привязанности – когда мы стремимся завладеть внимания партнера по общению – будь то ребенок, подросток, или взрослый. Ярче всего это можно увидеть на примере общения взрослого с маленьким ребенком. "Цель этого шага – привлечь внимание ребенка, вызвать его улыбку, и, если возможно, добиться ответной реакции. С младенцами наши намерения, как правило, абсолютно ясны – мы в лепешку расшибемся, чтобы достичь нужного результата. Когда ребенок становится старше, наши намерения не должны быть столь очевидными, чтобы это не оттолкнуло его. [...] Построение отношений – это самоцель, и оно должно оставаться таковым после окончания периода младенчества, на протяжении всего детства. Сегодня модно фокусироваться на стратегии родительства, поэтому мы часто сосредотачиваемся на том, что делать, не думая о том, куда мы хотим попасть. Точкой отсчета и первичной целью всех наших контактов с детьми должно быть не управление поведением, а отношения сами по себе" [3, с. 248].

Таким образом, если мы как педагоги ставим перед собой задачу завоевать доверие и расположение ученика, нам необходимо работать над построением прочных долговременных отношений, которые смогут стать основой для важных изменений в ребенке.

В ситуации переполненных классов эта задача может показаться трудновыполнимой. Однако для восстановления здоровой привязанности к взрослым, детям требуется не так уж много. Постарайтесь начинать урок с каждым классом с личного приветствия учащихся. Называя ребят по именам, постарайтесь выразить в своем приветствии радость от встречи. "Рад(а) тебя видеть", "Какой у тебя сегодня бодрый вид", "Отличный пиджак!", "Как хорошо, что ты сегодня с нами".

Восстановить привязанность детей ко взрослым можно только через живой контакт чувств. Одобряющий взгляд, улыбка и дружественные жесты помогают привлечь внимание ребенка. В качестве вдохновляющего примера нам хочется рассказать вам об одной канадской школе на о. Логан, которая занимала самые нижние места в рейтинговой таблице по успеваемости обучающихся. Было принято решение поменять директора. Им стал один из бывших учеников Г. Ньюфелда – Д. Уитт. Понимая необходимость изменений, новый директор составил план минимальных действий для всего педагогического коллектива. Он предложил ввести всего четыре правила:

1. приветствовать каждого ученика лично и выразить свою радость от встречи;
2. если ребенок не пришел в школу, его классному руководителю необходимо позвонить домой ученику и выразить свои сожаления по поводу его отсутствия, пожелать скорейшего выздоровления или сказать другие добрые теплые слова: "мы по тебе скучаем";
3. никаких негативных разговорах о детях в учительской;
4. хотя бы раз в течение недели выражать благодарность и признание каждому ребенку в классе, не зависимо от его успеваемости и уровня достижений. Это может быть доброй улыбкой, рукопожатием, или благодарностью родителям ребенка. Важно, чтобы каждый ученик понимал, что вы признаете его заслуги и видите его старания.

Следуя только этим несложным правилам, педагогам удалось добиться ошеломительных результатов. Дети все больше откликались на проявленную заинтересованность со стороны взрослых, и через три года школа уже входила в число 30 % лучших школ провинции Британская Колумбия по успеваемости учащихся [6].

В своей книге Г. Ньюфелд предлагает нам вспомнить по-настоящему значимые опыт общения со школьными педагогами. Как правило это были те учителя, которые без труда могли установить доброжелательный контакт с каждым ребенком: "Я никогда не забуду свою первую учительницу, миссис Экерберг. После того, как моя мама оставила меня на пороге моего самого первого класса, и до того, как я мог отвлечься на других детей, эта чудесная женщина плавно, с улыбкой прошла ко мне через весь кабинет и начала общаться со мной в самой дружественной манере, назвав меня по имени, сказав, как она рада видеть меня в своем классе, и заверив меня, что мы проведем чудесный год вместе. Всего за минуту она завладела моим сердцем. В результате я был предан ей и относительно безразличен ко всем другим привязанностям" [3, с. 251].

- **2 шаг "танца привязанности": проявляйте инициативу в общении с ребенком, стремитесь предложить ему то, за что он сможет ухватиться в общении с Вами (совместные интересы или занятия).**

Принцип данной рекомендации крайне прост – чтобы пробудить в ребенке естественное желание следовать за авторитетом взрослого, нам необходимо предложить ему что-то, за что он сможет "ухватиться" в общении с нами. В ситуации с младенцем все выглядит очень понятно: желая войти в контакт с малышом, мы можем протянуть к нему палец, или руку с игрушкой. Для более взрослых детей таким предложением может стать разговор об общих интересах и ценностях, выражение лояльности к его точки зрения.

Этим "па" танца привязанности мы словно приглашаем ребенка к взаимодействию. Так, например, обращаясь к девочке можно заметить: "Мне интересно, как у тебя получается делать такие красивые браслеты из резинок!", а проявляя внимание к мальчику-подростку, можно сказать: "В старших классах я, как и ты, очень увлекался/увлекалась фантастической литературой...". Важно, чтобы проявленный вами интерес к ребенку был искренним – только в этом случае у вас есть возможность увлечь ребенка в диалог.

- **3 шаг "танца привязанности": поддерживайте стремление ребенка нуждаться в Вас и Вашей поддержке, не пытайтесь насильственно ускорить процесс взросления и сепарации.**

Подкрепляя привязанность ребенка к нам, мы даем ему веру в надежность наших отношений, помогаем ему опереться на нас и почувствовать себя в безопасности. Если мы не заручимся доверием ребенка, то не сможем добиться результатов любых воспитательных действий.

Этот шаг "танца привязанности" может показаться многим излишним или нерациональным. Ставшее модным в последнее время стремление сделать детей как можно независимыми питается страхом не справиться со своими воспитательными задачами, не быть способными помочь ребенку в обретении его внутренней самостоятельности и зрелости. Следуя за этими страхами, мы формируем не желанную "независимость" ребенка от нас, а лишаем их необходимого источника питания и тепла, в отсутствии которых они вынуждены искать другие источники привязанности. "Тысячами различных способов мы тянем наших детей к взрослению и подталкиваем к нему, подгоняем их, вместо того, чтобы дать отдохнуть. Мы предпочитаем отталкивать их от нас, а не притягивать. Мы, взрослые, никогда не смогли бы построить отношения друг с другом, если бы сопротивлялись (этой) зависимости. Вы можете себе представить, как отразились бы на наших ухаживаниях сообщения вроде: "Не жди, что я буду помогать тебе с чем-то, что ты можешь и должен делать самостоятельно"? Сомневаюсь, что такие отношения смогли бы окрепнуть. Ухаживая за кем-то, мы постоянно повторяем: "Слушай, давай я помогу тебе", "Я сделаю это для тебя". [...] Если мы способны на это в отношениях со взрослыми, почему же мы не можем поощрять зависимость в наших детях, которые действительно нуждаются в опоре и поддержке?" [3, с. 257].

Подобно могучему дереву, для того, чтобы стать по-настоящему крепким и независимым, ребенку нужен долгий период поддержки и заботы. Крайне нелогично ждать от слабой, едва укрепившейся в почве яблони спелых плодов. Столь же нелогичны и наши ожидания проявлений независимости от детей, которые нуждаются в питании и поддержке от "своих" взрослых.

- **4 шаг "танца привязанности": будьте ориентиром для ребенка.**

Эта часть "танца привязанности" становится возможна тогда, когда ребенок уже находится в отношениях привязанности с нами. Задача на этом этапе – стать проводником для ребенка, который поможет ему знакомиться с окружающим миром и избегать опасностей, одними из которых являются наркотики.

В наше время можно наблюдать некоторую растерянность взрослых, которые в отличие от детей, не успевают осваивать все современные средства инфо-коммуникации и новомодных тенденций. В этой ситуации быть ориентиром для ребенка кажется невыполнимой задачей. Однако нам стоит отважиться принять и этот вызов современности, проявляя педагогическую изобретательность. Если вам удалось установить доверительные отношения с ребенком, для вас не составит труда заинтересовать его тем, в чем оно пока плохо разбирается или совсем не имеет представления. Ведь не смотря на всю технологическую грамотность, дети имеют крайне мало представлений о том, как проводить время без гаджетов, как ходить в поход и вести себя на природе, как найти нужную информацию или книгу, которой нет в Интернете...

Есть множество вопросов, где вы способны выступать для детей направляющим ориентиром. Важно лишь научиться создавать такие ситуации, в которых ваши умения и знания окажутся необходимы молодому поколению.

"Чем чаще мы помогаем им (детям) сориентироваться во времени и пространстве, в людях и событиях, смыслах и обстоятельствах, тем больше они склонны сохранять с нами близость. Не нужно дожидаться, пока они вопросительно посмотрят на нас, мы должны уверенно занять свое место в их жизни в качестве проводников и советчиков. Даже небольшой ориентационный толчок с утра может надолго укрепить нашу с ними близость: "Вот, что мы будем сегодня делать", "Я сегодня буду там-то, сегодня должно случиться то-то...". [...] Вот, кого ты можешь попросить о помощи, если будет нужно", "Всего через три дня произойдет вот это..." И, конечно, важно ориентировать их в отношении их индивидуальности и значимости: [...] "У тебя настоящий дар в том-то...", "У тебя есть качества, необходимые для..", "Я вижу, что

ты добьешься успеха в...". [...] Ориентирование вновь активизирует инстинкт наших детей держаться рядом с нами. [...] Для взрослого человека, будь то учитель или приемный родитель, секрет состоит в том, чтобы использовать ориентационную пустоту, которую переживает ребенок, предлагая себя в качестве проводника" [3, с. 262].

Семь принципов "естественной дисциплины"

Прочные отношения привязанности – основа для воспитания и профилактики различных поведенческих нарушений. Мы предлагаем использовать в работе с детьми и подростками те методы, которые учитывают естественные механизмы эмоциональной привязанности. Это предполагает внимание и заботу прежде всего о самих отношениях между нами и ребенком и только затем – внимание к поведению. Без учета этих особенностей мы ставим под угрозу не только свой естественный авторитет взрослого наставника, но и самую безопасность будущего наших учеников и воспитанников.

Семь принципов "естественной дисциплины"* , предложенные Г. Ньюфельдом, могут стать отличным руководством для каждого ответственного взрослого – будь то родитель, воспитатель, или педагог. Однако следует помнить, что основа дисциплины лежит в нашем собственном умении следовать собственным ценностям и правилам, в развитой способности к самоконтролю и самодисциплине. Развиваясь вместе с детьми, вы поможете им обрести надежного помощника и наставника в собственном лице.

* Первый принцип "естественной дисциплины" – "используйте близость, а не разлучение, чтобы добиться послушание ребенка" был опущен нами по причине избыточности информации. Необходимость оставаться в контакте с ребенком была подробно описана нами в "четыре шагах" танца привязанности. Вместо этого в качестве "седьмого принципа" нами предложена другая рекомендация Г. Ньюфельда – "старайтесь наладить общение с родителями каждого ребенка и укрепляйте связи между родителями и детьми".

1) Когда возникают проблемы, разберитесь с отношениями, а не с происшествием

"Сталкиваясь с трудностями в общении с ребенком, мы, в первую очередь, должны обращать внимание на привязанность, которая является ключом к сохранению контекста для взросления. Только после этого следует фокусироваться на общественных нормах, то есть на поведении ребенка. [...] Обсуждение проблемы требует вдумчивой подготовки. Сразу после происшествия ребенок редко бывает восприимчив, точно так же, как мы не бываем ни рассудительны, ни изобретательны в подобной ситуации" [3, с. 302].

Если внимание ребенка слишком рассеяно, постарайтесь уменьшить дистанцию между вами и обратиться к нему с помощью активного слушания. Например, в ситуации, когда ребенок отвлекается на игру в смартфоне, вы можете заметить: "наверно, это очень интересная переписка/приложение/игра ...". Такого рода фраза не несет в себе оттенка осуждения или назидательности, но помогает ребенку почувствовать ваше внимание и заинтересованность в контакте с ним. После того, как вы увидите отклик, проявите сочувствие по отношению к потребностям ученика с помощью техники активного слушания: "тебе бы, наверно, хотелось быть сейчас совсем не на моем уроке...". Если тон вашего голоса будет отражать ваше искреннее понимание и сочувствие, ребенок сможет открыться в своих чувствах или рассказать о причинах своего поведения. Будьте внимательным и заинтересованным слушателем. Только после того, как контакт между вами и ребенком будет установлен, вы сможете обозначить существующие ограничения и правила: "На уроках пользоваться гаджетами нельзя" и сосредоточиться на фрустрации ребенка (реакции недовольства). Вместо того, чтобы принимать возмущенное "нападение" на свой счет, отразите в словах состояние ребенка: "Ты расстроился из-за меня", "Ты разозлился", "Тебе это не понравилось"... Подобная констатация случившегося отличается от критики и дает ребенку понять, что его реакции или само происшествие не разрушило ваши отношения.

И снова подкрепим эту мысль цитатой от Г. Ньюфельда: "Дети редко ведут себя плохо только потому, что не знают, как следует поступить: ребенок, как правило, понимает, чего от него ждут, но он либо не может, либо не хочет соответствовать этим ожиданиям. Его неспособность соответствовать ожиданиям связана с незрелостью, нежелание - с проблемами в привязанности. Ребенок чаще бывает не уверен не в том, какого поведения от него ждут, а в своей собственной ценности и важности для родителя (или другого взрослого). Вот что требует прояснения и подтверждения." [3, с. 271].

Иногда полезно взять паузу в разборе случившегося: "ты поступил нехорошо. Но мы поговорим об этом позже". Наши слова в подобных ситуациях значат гораздо меньше, чем тон, которым они сказаны. Чтобы сберечь наши отношения, он должен быть дружеским, теплым, а не угрожающим. Подобные паузы помогают восстановить свое эмоциональное состояние и успокоиться. После этого будет возможна и воспитательная беседа, и важные выводы о случившемся. Но только наедине, не перед всем классом. Постарайтесь восстановить связь с ребенком и только после этого можно пытаться извлечь урок из произошедшего.

2) Когда ребенка что-то не устраивает, помогите наступить "слезам тщетности" вместо того, чтобы преподать ему урок.

Детям нужно многому учиться: слушать учителя – вместо того, чтобы играть во дворе с друзьями, жить с чувством несовершенства мира, смиряться с невозможностью быть самым любимым учеником, делить внимание своих родителей с братьями и сестрами... Эти жизненные уроки в большей степени являются результатом психологической адаптации, нежели следования правилам. Ключ к такой адаптации – в "чувстве тщетности", которое помогает нам смиряться с тем, что мы не в силах изменить. Если адаптационный процесс происходит должным образом, важные жизненные уроки усваиваются сами собой. Адаптация помогает ребенку принять утрату или пережить травму, смириться с невозможностью удовлетворить свои желания и делает его более устойчивым к новым потрясениям – то есть адаптированным.

Ни один из уроков жизни не может быть усвоен путем чтения нотаций. Это всегда "работа сердца", которая возможна только тогда, когда ребенок смог оплакать свою "потерю".

Лишенные этой возможности дети, "застревают в агрессии", проявляя ее по отношению к окружающим или к самому себе. Вот почему ответственный за ребенка взрослый должен одновременно и поощрять чувство тщетности, и утешать ребенка, быть для него поддержкой. Делать это следует очень деликатно и только при личном общении с ребенком, чтобы не задеть его чувства перед лицом всего класса и не оттолкнуть тем самым еще больше.

"Первая часть "танца" адаптации – показать ребенку "преграду тщетности": [...] "На сегодня достаточно", [...] "Я не могу позволить тебе сделать это". [...] Здесь важно помочь ребенку приспособиться к тому, каково реальное положение вещей, а не к тому, как он – или даже вы сами – хотели бы их видеть. [...] Вторая часть адаптационного "танца" – пользуясь ситуацией, подойти к расстроенному ребенку и утешить его. Как только стена тщетности будет выстроена твердо, но спокойно – пора помочь ребенку найти за фрустрацией слезы. Вашим намерением должно быть не преподать урок, а превратить фрустрацию в печаль. В этом случае урок будет извлечен автоматически. Можно сказать что-то вроде: "Так тяжело, когда что-то не получается", "Я знаю, ты очень хотел, чтобы все получилось", "Ты так надеялся, что я отвечу иначе", "Это не то, чего ты ожидал", "Мне жаль, что не получается по-другому" [3, с. 304-305].

В случае, когда процесс адаптации запустить не удастся, вероятнее всего ребенок не воспринимает вас в качестве безопасного источника утешения. Следует направить усилия на укрепление отношений с ребенком и прожить свой собственный адаптационный процесс из-за невозможности получить желаемое от ваших взаимоотношений. Позволив себе чувствовать печаль и примиряясь с недостаточной адаптивностью детей, мы отказываемся от неэффективных подходов воспитания и прекращаем давить на учеников.

3) Формируйте добрые намерения вместо того, чтобы добиваться хорошего поведения.

Если ребенок надежно привязан ко взрослому, который о нем заботится, желание следовать за ним и быть для него хорошим возникает абсолютно естественно. К сожалению, в нашем обществе крайне недооценивается подобное желание "быть хорошим". Все мы помним известное выражение про добрые намерения и дорогу в ад. Нам кажется, что одних намерений недостаточно, что нашей положительной оценки и одобрения заслуживают только реальные поступки и надлежащее поведение. Однако здесь не будет лишним вспомнить не менее известную притчу про пастушка, волков и овец. Мы часто вспоминаем о ней, когда хотим отучить детей лгать. Но было бы неплохо задуматься о том, что и мы, взрослые часто ведем себя подобно легкомысленному пастушку. Раз за разом мы убеждаем детей в том, что не верим в их добрые намерения, когда они искренне стремятся следовать нашим правилам. Да, они могут выполнять поручения или задания неидеально, могут не выполнить их совсем в силу своей

незрелости и малой способности управлять внутренними импульсами и противоречивыми стремлениями. Однако обесценивая само желание быть для нас хорошим, мы лишаем ребенка необходимого "топлива" в стремлении быть к нам привязанными. И они, подобно разочарованному народу из притчи перестают откликаться на наш зов и указания быть хорошими для нас.

"Исключительно важно признавать наличие добрых намерений у ребенка, вместо того чтобы смотреть на него через призму его импульсов, действий или ошибок. Родителям нужно поддерживать и одобрять ребенка изо всех сил: "Я знаю, ты этого не хотел", "Ничего, в другой раз получится", "Я рад(а), что ты не нарочно это сделал, это для меня важно". Если мы не будем сглаживать результаты неизбежных ошибок, у ребенка появится соблазн сдаться. Чтобы намерения дали свои плоды, их надо заботливо подпитывать" [3, с. 308].

Вашей целью должно становиться воспитание добрых намерений в ребенке или подростке. Это будет иметь успех, если отношения с вами заслужили его доверия и он открыт к вашему влиянию. Как и прежде первым шагом для восстановления связи должно стать завладение вниманием ребенка, которое послужит развитию связи, наделяющей вас естественным авторитетом.

Воспользуйтесь возможностями этой связи, чтобы помочь ребенку двигаться в том направлении, где он не попадет в беду. Весь секрет в том, чтобы дать возможность ребенку совершать выбор в пользу заданного направления самому. Это похоже на то, как мама усаживает своего маленького сына за руль машины на аттракционе и позволяет ему крутить руль. Чтобы пробудить добрые намерения в ребенке, важно быть уверенным в вашей связи и только потом формулировать намерение, которое может убедить его двигаться в нужном направлении: "Ты мог бы помочь мне раздать эти буклеты для всего класса?". Если вы знаете, что в ответ можете встретить сопротивление, попробуйте "завладеть вниманием" ученика и заранее сформировать намерение, которое вскоре вам потребуется повторить вновь: "Ты сможешь продержаться на следующем уроке от колких замечаний в адрес Никиты?". Признавая существование трудностей в отношении какого-то поведения, но все-таки спрашивая ребенка, сможет ли он справиться с этим сам, мы словно вовлекаем его в игру и пробуждаем естественное стремление преодоления препятствий.

"Формирование добрых намерений в детях постарше подразумевает, что вы делите с ними ваши ценности или видите в них зерна ваших ценностей. Например, родитель может делиться своими собственными целями в отношении того, как справляться с фрустрацией: "Я горжусь, когда мне удастся, испытывая раздражение, никого при этом не обижать. Думаю, ты уже достаточно взрослый, чтобы попробовать сделать то же самое. Как думаешь? Хочешь поучиться этому?" [3, с. 307].

Важно также отметить, что при формировании добрых намерений следует учитывать прежде всего желания самого ребенка и его мотивы. Так, например, вместо фраз "тебе надо...", "я хочу..." мы можем использовать вопросы о возможных намерениях и ожидать хотя бы утвердительного кивка в ответ: "Могу ли я рассчитывать на то, что ты...?", "Ты хочешь попробовать?", "Ты думаешь, что смог бы?".

Помните, что установление вашей воли не даст никаких результатов, если ваша связь с ребенком недостаточно сильна или вы действуете слишком жестко.

"Формирование благих намерений – это безопасная и очень эффективная методика воспитания. При ее использовании, ребенок меняется изнутри, и это становится заметно снаружи. Если чего-то нельзя достичь через формирование добрых намерений, скорее всего, этого не удастся сделать никакими другими способами" [3, с. 308].

4) Вызывайте смешанные чувства вместо того, чтобы пытаться прекратить импульсивное поведение.

Под "смешанными чувствами" в психологии понимаются разнонаправленные импульсы и эмоции, которые сосуществуют одновременно. Например, стремление весело провести время с друзьями может соседствовать с желанием сохранить хорошие отношения с учителем, страх потерять расположение друзей – с чувством раздражения по отношению к их ценностям, желание гулять допоздна – с уважением к родительским просьбам.

Осознание и проговаривание подобных противоречивых стремлений является основой к личностной зрелости и умения регулировать свое поведение. К сожалению, дети не в состоянии научиться такому искусству самонаблюдения без нашей помощи. Специалисты, изучающие работу человеческого мозга говорят о том, что многие импульсы и реакции ребенка кроются в его инстинктах и потому не могут быть подавлены силой. "Если лимбическая система расценила какую-то ситуацию как тревожную, угрожающую жизни или жизненно важным отношениям, в ней включается сигнал тревоги, эмоциональная "сирена". [...] Причем объективность угрозы тут – дело второстепенное. Если ребенок боится Бабы Яги под кроватью, не помогает ему просто объяснить, что там никого нет, да и посветить фонариком тоже не помогает. Для его внешнего мозга (неокортекс), конечно, все ясно: под кроватью пусто. А его эмоциональному мозгу (лимбической системе) страшно, и все тут. А не страшно только когда мама рядом" [5, с. 17].

Ребенок (а подросток в особенности), переживающий фрустрацию, будет требовать, кричать и даже драться. Попытки призвать его к порядку путем уговоров и приказов подобны стремлению силой остановить скоростной поезд. Разбуженные тревогой импульсы, побуждают ребенка действовать определенным образом и терять контроль над ситуацией. Напуганный ребенок будет стремиться уйти от опасности. Неуверенный ребенок будет склонен держаться мертвой хваткой за того, кому он доверяет. Действия детей в такие моменты могут показаться нам глупыми и лишенными логики, однако они совершенно точно подчинены особой внутренней логике инстинктов, хоть она и отличается от той, которую мы хотели бы видеть.

Вот почему бессмысленно говорить подросткам "Прекрати это", "Перестань вести себя, как маленький", "Возьми себя в руки", "Не будь таким нервным", "Не глупи", "Прекрати опаздывать на уроки!" и взывать к их силе воли. Главный секрет самоконтроля – в умении замечать противоречивые импульсы, когда одно чувство сдерживает или отменяет проявления другого. Наша задача – помочь этим противоречивым чувствам и мыслям дойти до сознания ребенка и проговорить их.

"Уравновешивающими элементами могут быть чувства нежности, заботы или тревоги. Ребенок может опасаться причинить боль или наказания. Если ребенок движим импульсами противления, нам потребуется донести до его сознания сильные чувства привязанности, желания порадовать или соответствовать. Хитрость в том, чтобы доводить до сознания ребенка несколько противоречащих друг другу чувств одновременно. Добиваясь того, чтобы противоречивые чувства проникли в сознание, мы должны выйти за рамки происшествия, где возникла проблема, и погрузиться в отношения, в которых мы можем занять ведущую позицию" [3, с. 310].

Попытку разговора можно предпринять только тогда, когда эмоциональный накал немного спал. В начале разговора с ребенком стоит сначала напомнить о тех сдерживающих импульсах, которые он проявил и только после этого обсуждать разбушевавшиеся эмоции, которые привели к импульсивному поведению. Когда ребенок почувствует расположение к диалогу, можно проанализировать фрустрацию, свидетелем которой вы были: "Мне так нравится разговаривать с тобой. Но, я помню, как сегодня во время дискуссии на первом уроке ты так рассердился на меня, что был готов выйти из класса". Позвольте ученику войти в контакт со своими чувствами, а затем можете продолжить: "Разве не удивительно, как сильно порой мы можем злиться на тех, кто значим для нас!".

5) Имея дело с импульсивным ребенком, попытайтесь «прописать сценарий» желательного поведения, вместо того чтобы требовать от него зрелости

В случаях, когда нам не удастся пробудить в ребенке смешанных чувств, в силу его недостаточной зрелости, нам стоит обратиться за помощью к созданию особых "сценариев", которые будут предлагаться ребенку в качестве приемлемого поведения. Этот способ поможет сохранить безопасные отношения между вами с ребенком, избавляя их от груза нереалистичных требований. "Сейчас очередь Маши", "Если ты хочешь высказать свою точку зрения, ты можешь поднять руку и попросить дополнить отвечающего", "Сейчас нам нужно сосредоточиться на этой задаче".

Успешность "создания сценария" зависит от того, насколько крепка привязанность ребенка к вам и требует от взрослого желания подавать пример своим поведением.

"Создать сценарий можно для многих видов поведения: как проявлять справедливость, взаимовыручку, щедрость, сотрудничать, поддерживать разговор, быть вежливым, предусмотрительным, дружелюбным. Конечно, если мы поможем ребенку вести себя зрело, это не сделает его более взрослым, но это уберезет его от проблем до тех пор, пока внутренние препятствия для созревания не будут устранены и зрелость не возьмет свое. Помогая детям избегать проблем, прописывая для них укрепляющие привязанность сценарии, мы действуем сразу в двух направлениях: сохраняем их привязанность к нам и нашу привязанность к ним" [3, с. 314].

б) Если не можете изменить ребенка, попробуйте изменить обстоятельства

От того, как мы воспринимаем проблему будут зависеть и средства ее решения.

Чем меньше ребенок чувствителен к другим методам поддержания дисциплины, тем более структурированной должна быть его жизнь. В этом прекрасно помогает использование ритуалов и правил. Это одни из древнейших инструментов передачи культуры, которые помогают делают мир более предсказуемым и понятным, что так необходимо "застрявшим" в незрелости детям.

Подчинение дисциплине любого ребенка можно связать с отсутствием факторов, способствующих естественному моделированию его поведения. Как и прежде ключевая роль отводится способности взрослого быть проницательным и нести ответственность за отношения с ребенком. Тогда за проблемным поведением можно будет разглядеть причины, которые это поведение провоцируют. "Если все, что мы видим – это ребенок, устраивающий истерику или дерущийся с кем-то, мы, скорее, сфокусируемся на агрессии. Но если мы осознали, что ребенок не способен сдерживать свою фрустрацию, мы попробуем изменить обстоятельства, которыми она вызвана. [...] Если мы видим, что ребенок отказывается делать то, что ему говорят, мы можем пытаться искоренить в нем его непослушание. Но если мы осознали, что давим на ребенка, и это активизирует его инстинкт противления, мы поймем, что пора снизить давление. Мы, как правило, прямо указываем ребенку на его «плохие» манеры, если нам кажется, что он просто проявляет грубость, отказываясь общаться с взрослым. Но если мы поймем, что природная застенчивость ребенка не дает ему общаться с незнакомыми людьми, мы сделаем все возможное, чтобы помочь ему освоиться" [3, с. 316].

Каждый классный руководитель способен выработать совместно с учениками правила класса, которые могут изменяться и дополняться в ходе доверительного обсуждения – с учетом требований учебного процесса и уважительного отношения к личности каждого ученика.

7) Старайтесь наладить общение с родителями каждого ребенка и укрепляйте связи между родителями и детьми.

Если мы стремимся вернуть детей в естественную иерархию отношений привязанности, нам будет сложно обойтись без помощи их родителей или законных представителей. Дружественная среда взрослых, которые поддерживают друг друга и помогают заботиться о детях является той "деревней привязанности", которая исторически участвовала в передаче культурных знаний и ценностей.

Встречая родителей вашего ученика, постарайтесь вспоминать то, что вам действительно нравится в его поведении, за что вы цените и уважаете его. Не забудьте отмечать вклад самих родителей в развитие ребенка и упоминания ученика о своей семье: "Он очень ценит вашу поддержку", "Мне нравится, с какой теплотой он говорит о вашей семье".

Вы также можете помочь почувствовать ребенку надежную поддержку родителей, вспоминая в разговоре с ним добрые слова "его взрослых": "Папа очень гордится тобой", "Твоя мама радуется, как легко тебе дается учеба в школе".

Совместные походы и семейные праздники, встречи с представителями разных поколений могут стать отличной основой для создания такой "деревни привязанности", где дети могут перенимать культурные ценности и усваивать здоровые ориентиры. Вы можете пригласить к сотрудничеству родительский комитет и организовать семейный клуб, где будут решаться вопросы, насущные для всего класса. Или предложить ребятам класса создать особый клуб для детей и родителей, где каждый сможет быть услышанным и понятым. Привлекая к участию школьного психолога или специалиста службы примирения (медиатора), вы сможете сделать такие встречи как можно более безопасными и продуктивными для всех сторон.

Вывод

Детство – наиболее уязвимый период, который ложится в основу всей нашей жизни. До того момента, пока ребенок не будет способен ориентироваться в жизни самостоятельно, он нуждается в том, кто бы мог указать ему путь. В этой связи трудно переоценить отношения привязанности между заботливым взрослым и ребенком. Они помогают сделать этот период как можно более безопасным для ребенка и помогают укрепиться его способности исследовать мир вокруг без страха потерять связующую нить заботы. "Критически важными становятся не наши педагогические таланты, но то, назначила ли нас заложенная в детях программа привязанности проводниками, за которыми они должны следовать. Важно давать верные указания, но если ребенок к нам не прислушивается, даже самые мудрые и четко выраженные советы не помогут. Вот в чем ошибка всех книг по воспитанию" [3, с. 101-102].

В ходе исследований, проводимых специалистами в области теории привязанности, было установлено, что среди подростков, имеющих доверительные отношения с родителями, гораздо реже возникали проблемы с наркотической и алкогольной зависимостью. Эмоционально безопасная привязанность к взрослым ограждала этих детей от стресса и становилась опорой для их взросления [3].

Таким образом, подлинная профилактика наркотических и других видов зависимостей среди молодежи возможна только через создание эмоционально безопасных, насыщающих связей между подростками и ответственными за них взрослыми. Без этой опоры и ощущения надежности, дети вынуждены жертвовать своими естественными способностями к развитию и стремиться уйти от настоящего контакта к эмоциональной неуязвимости. В конечном итоге, такое стремление, становится не только бегством от настоящих чувств, но и от самой жизни. Особенно, когда в дело вмешиваются алкоголь или наркотики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Герхардт С. Как любовь формирует мозг ребенка? – М.: Этерна, 2012;
2. "Новый подход к школьным хулиганам" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://alpha-parenting.ru/2014/10/13/novyyiy-podhod-k-shkolnyim-huliganam/> (дата обращения 30.08.17);
3. Ньюфелд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее чем сверстники – 3-е изд., доп. – М.: Ресурс, 2015;
4. Зубцов Ю. Когда пристрастия нами управляют / Ю. Зубцов // Ж-л Psychologies. – 2017. – №13. – с. 66 – 68;
5. Петрановская Л. Если с ребенком трудно. Что делать, если больше нет сил терпеть? – Москва: Издательство АСТ, 2016;
6. "Привязанность – основа для обучения" [электронный ресурс]: – режим доступа <https://olgapisaryk.livejournal.com/157002.html> (дата обращения 01.09.17);
7. "Работая с зависимостью: доктор Габор Мате объясняет почему доброты и любовь эффективнее наказания" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://rylkov-fond.org/blog/novosti/gabor-mate/> (дата обращения 15.06.17);
8. "Статистика наркозависимых в России – цифры, которые заставят действовать" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://xn---8sbidigg5b3a4a9gwb.xn--p1ai/blog/statistika-narkozavisimyh-v-rossii-2017.html> (дата обращения 30.08.17);
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998;
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2.— М.: Генезис, 1998;
11. "Что такое зависимость? Габор Мате о глубинных причинах наркомании и о том, как с ней бороться" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://cameralabs.org/9409-cto-takoe-zavisimost-gabor-mate-o-glubinnykh-prichinakh-narkomanii-i-o-tom-kak-s-nej-borotsya> (дата обращения 16.06.17).