

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Карпова Екатерина Олеговна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: «Влияние изменения отношения матери к материнству посредством индивидуального консультирования на паттерны привязанности у детей раннего дошкольного возраста»

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Допущена к защите
Заведующий кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


ПОДПИСЬ

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


ПОДПИСЬ

(дата, подпись)

Обучающийся

Карпова Е.О.

(фамилия, инициалы)

14.12.2020 Е.О.К.

(дата, подпись)

Красноярск, 2020

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Влияние изменения отношения матери к материнству посредством индивидуального консультирования на паттерны привязанности у детей раннего дошкольного возраста».

Объем – 209 страниц, включая 16 таблиц и 13 приложений
Количество использованных источников – 77.

Цель исследования: исследовать влияние изменения отношения матери к материнству посредством индивидуального консультирования на паттерн привязанности у ребенка раннего дошкольного возраста.

Объект исследования: отношение матери к материнству; паттерны привязанности у детей раннего дошкольного возраста.

Предмет исследования: индивидуальные психологические консультации как средство изменения паттернов привязанности ребенка раннего дошкольного возраста с помощью коррекции отношения матери к материнству.

Основная гипотеза исследования: индивидуальное консультирование матери по вопросам, связанным с восприятием материнства и взаимоотношениями с ребенком, позволит изменить отношение матери к материнству на более осознанное и позитивное, что, в свою очередь, позволит изменить паттерн привязанности ребенка младшего дошкольного возраста на более устойчивый, если в процессе консультирования:

- 1) будет проведено психологическое просвещение по вопросам формирования и укрепления детско-родительской привязанности;
- 2) будут использоваться техники, направленные на повышение материнской самооценки;
- 3) будут использоваться техники, направленные на снижение уровня тревожности.

Методологическую основу исследования составляют общие теоретические положения о паттернах привязанности у детей раннего дошкольного возраста, описанные зарубежной и отечественной наукой; положения различных психологических подходов к индивидуальному консультированию.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ литературы, наблюдение, тестирование, организация и анализ эмпирического исследования через практику консультативной работы (индивидуальных консультаций), методы количественного и качественного анализа.

Апробация диссертации происходила в ходе организация и проведения индивидуальных консультаций. Всего было проведено 23 индивидуальные консультации.

Проведенное исследование позволило достигнуть следующих результатов.

Изучена специфика формирования паттернов привязанности у детей раннего дошкольного возраста, рассмотрено понятие «паттерн привязанности», описаны ключевые характеристики паттернов привязанности и факторы их формирования, связанные с отношениями между матерью и ребенком.

Выявлены, описаны и апробированы на практике особенности организации индивидуальных консультаций матерей по вопросам отношения к материнству и взаимоотношений с ребенком.

Разработан и апробирован на практике алгоритм ведения индивидуальных консультаций в рамках работы с детско-родительским запросом.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в исследовании влияния изменения эмоционального состояния матери посредством индивидуального консультирования на паттерн привязанности у ребенка раннего дошкольного возраста.

В описательном виде представлена программа индивидуального консультирования по данному вопросу, прописаны цели каждого этапа консультирования с рекомендациями по их реализации. Описаны ключевые техники и методы работы с мамами, показавшие эффективность применения на практике.

Результаты исследования имеют следующую теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в систематизированном описании критериев основных паттернов привязанности, что позволяет более точно определить паттерн привязанности у конкретного ребенка, а также в выявлении компонентов отношения матери к материнству, влияющих на формирование паттерна привязанности ребенка, и формулировании критериев уровней отношения матери к материнству, что создает основу для индивидуальной консультативной работы.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы психологического консультирования мам детей младшего дошкольного возраста по вопросам тревожности, связанной с материнством, укрепления уверенности в собственной родительской позиции, повышения родительской самооценки, выстраивания системы отдыха и заботы о себе, а также по основам теории привязанности и вопросам взаимодействия с ребенком, как средства изменения отношения данных матерей к материнству.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение выдвинутой гипотезы: индивидуальное консультирование матери по вопросам, связанным с восприятием материнства и взаимоотношениями с ребенком, позволит изменить отношение матери к материнству на более осознанное и позитивное, что, в свою очередь, позволит изменить паттерн привязанности ребенка младшего дошкольного возраста на более устойчивый за счет изменения отношения матери к материнству.

Abstract

The thesis for the degree of Master of Psychological-pedagogical Sciences «Influence of changing of the mother's attitude to motherhood by individual psychological counselling on the pattern of infant-mother attachments».

Volume is 209 pages including 16 tables, 13 appendixes. Number of sources used is 77.

The research objective: to study the changing of the mothers' attitude to motherhood by individual psychological counselling on the pattern of infant-mother attachments.

The research object: the mothers' attitude to motherhood, the infant-mother attachment patterns of infants.

The research subject: individual psychological counselling as a means of the infant-mother attachments patterns changing through mothers' attitude to motherhood correction.

The main hypothesis of research: individual psychological counselling of a mother on issues tied with attitude to motherhood and relations with a child makes it possible to change the mother's attitude to motherhood to more conscious and positive and, in turns, to change the infant-mother attachment pattern to more stable, if in the process of counselling:

- 1) the psychological education on issues of the child-parent attachment development and strengthening is conducted;
- 2) the techniques aimed at increasing mother's self-esteem as a parent are applied;
- 3) the techniques aimed at decreasing the level of anxiety are applied.

The methodological base of the research includes general theoretical propositions on the attachment theory, described by Russian and foreign scientists; propositions on individual psychological counselling, propositions on different counseling practices.

In the thesis the following methods of research were applied: the analysis of literature, supervision, testing, the organization and the analysis of empirical

research through practice of individual psychological counselling, methods of the quantitative and qualitative analysis.

Approbation of the thesis was provided through the series of individual psychological counselling meetings. The total number of individual meetings was 23. In the course of the research the following results were reached.

1. The specificity of the infant-mother attachment patterns formation has been studied, the concept of “attachments pattern” is considered, the key features of the attachment patterns and factors of their formation are described.

2. The main specific features of organization of individual psychological counselling of mothers on matters tied with their attitude to motherhood and mother-child relationships are revealed, described and approved.

3. The algorithm of the individual psychological counselling meetings conducting is developed and approved.

Thus, the main objective of research, namely to study the influence of changing of the mother’s attitude to motherhood by individual psychological counselling on the pattern of infant-mother attachments, is achieved. The program of individual psychological counselling is presented in the descriptive form, the aims of each counseling stage are described and the recommendations on their realization are given. The key techniques and methods of counseling young mothers which proved their practical efficiency are described.

The results of research have the following theoretical and practical importance.

The theoretical importance and novelty of research consists in identification of the mothers’ attitude to motherhood factors which influence on the infant-mother attachments pattern developing and in stating the criteria of the mother’s attitude to motherhood standards. It provides the basis for individual psychological counselling aimed at changing the mothers’ attitude to motherhood and their children’s attachment pattern as the result.

The practical importance of work consists in drawing up and approving of an individual psychological counselling program for mothers of infants as a means

of changing the mothers' attitude to motherhood and their children's attachment pattern.

The outcome of the research at this stage is confirmation of the proposed hypothesis, namely that mother's individual psychological counselling on issues tied with attitude to motherhood and relations with a child makes it possible to change mother's attitude to motherhood to more conscious and positive and, in turns, to change the infant-mother attachment patterns to more stable.

Содержание

Введение.....	9
ГЛАВА I. Теоретические предпосылки к решению проблемы изменения паттерна привязанности ребенка с помощью изменения отношения матери к материнству посредством индивидуального консультирования	16
1.1. Понятие привязанности в детско-родительских отношениях с точки зрения различных психологических школ	16
1.2. Особенности проявления паттернов привязанности у детей 1,5-2 лет .	29
1.3. Особенности психологического консультирования мам детей в возрасте 1,5-2 лет по вопросам, связанным с материнством	35
Выводы по главе I	49
Глава II. Экспериментальное исследование по применению индивидуального консультирования с целью изменения отношения матери к материнству и последующего изменения паттерна привязанности ребенка	51
2.1. Методическая организация исследования.....	51
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента	57
2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента	108
2.4. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение	152
Выводы по Главе II	170
Заключение	174
Список используемых источников.....	177
Приложения	186

Введение

Способность ребенка развиваться и познавать мир, становится все более зрелым во многом зависит от надежности привязанности к близкому взрослому [1, 55]. Эксперименты М. Эйнсворт [1, 2], М. Мэйн [6], П. Криттенден [4] и других исследователей показали, что надежность привязанности ребенка до 3-х зависит от стратегии поведения матери (другого близкого взрослого). Если мать достаточно чутко откликается на потребности и сигналы ребенка, эмоционально вовлечена в общение с ним, то у ребенка формируется надежная привязанность, которая позволяет ему отдаляться на некоторое расстояние от матери, исследовать окружающую среду, а также справляться с различными чувствами и состояниями, сначала обращаясь за поддержкой к матери (и получая ее), а затем и самостоятельно. Если же привязанность ненадежная, ребенок становится тревожным, постоянно ищет подтверждение привязанности у матери, других близких взрослых или даже едва знакомых людей. При этом ему сложно сосредоточиться на исследовательской активности, он часто бывает импульсивен и эмоционально ригиден.

Согласно исследованиям, качество ранних отношений ребенка с объектом привязанности, т.е. в большинстве случаев, с матерью, влияет на его физическое, эмоциональное и социальное развитие, на самооценку, способность к адаптации, способность выстраивать отношения с окружающими и модель выстраивания отношений с будущими детьми [63].

Также исследования показали, что способность матери быть чувствительной к потребностям своего ребенка, откликаться на его сигналы и эмоционально вовлекаться во взаимодействие с ним зависит от ее жизненной ситуации, эмоционального состояния и отношения к тому опыту привязанности, который она переживала в детстве [2, 27]. При этом даже если детский опыт привязанности был негативным, но впоследствии мать его приняла и проработала, она сможет быть чуткой по отношению к своему

ребенку и дать ему возможность прожить более благоприятный опыт привязанности.

Многим современным матерям пришлось пережить неудовлетворительный опыт привязанности, т.к. 20, 30 и более лет назад их матерям часто приходилось вскоре после рождения ребенка возвращаться к работе, а также большое количество времени уделять быту, поэтому часто мамы находились в усталом, раздраженном, подавленном эмоциональном состоянии [40]. Были распространены такие методы, как «дать ребенку прокричаться», «не приучать к рукам», грудное вскармливание по расписанию, а не по требованию и т.д. Все это не самым лучшим образом отражалось на выстраивании крепкой и надежной привязанности с ребенком, поэтому многим современным родителям важно проработать собственный детский опыт для того, чтобы нормализовать отношения с собственными детьми. Кроме того, современные матери также подвержены эмоциональному родительскому выгоранию вследствие нереалистичных ожиданий от материнства, значительного изменения образа жизни после родов и ограниченного круга общения в период декрета [40].

Представляется, что одним из эффективных способов работы с эмоциональным состоянием матерей является индивидуальное психологическое консультирование. В данной работе мы планируем исследовать вопрос о том, возможно ли эффективно повлиять на отношение матери к материнству, ее эмоциональное состояние и, как следствие, на изменение паттерна привязанности ребенка младшего дошкольного возраста посредством индивидуального психологического консультирования.

К исследованию темы привязанности в детско-родительских отношениях в своих работах обращались Дж. Боулби, Г. Глогера-Типпельт, Г. Ньюфелд, М. Мэйн, Н.Л. Плешкова, Н.В. Сабельникова, М. Эйнсворт и другие. В более общем виде влияние взаимоотношений ребенка с близким взрослым на его психологическое развитие рассматривали многие ученые-психологи в рамках разных научных направлений и школ, в т.ч.

Д.В. Винникот, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейд, Э. Фромм и другие. Возможности индивидуального психологического консультирования исследовали А.Е. Айви, Ю.Е. Алешина, С. Глэддинг, Р. Нельсон-Джоунс, Д. Кори, Р. Кочюнас, М. Уайт и другие.

Теоретической базой диссертационного исследования будут являться труды отечественных и зарубежных психологов, исследователей привязанности, а также теоретические положения различных подходов к индивидуальному консультированию.

Актуальность рассматриваемой проблемы, ее практическая значимость и перспективы развития в современных условиях послужили основанием для выбора темы исследования: «Влияние изменения отношения матери к материнству посредством индивидуального консультирования на паттерны привязанности у детей раннего дошкольного возраста».

Цель исследования: исследовать влияние изменения отношения матери к материнству посредством индивидуального консультирования на паттерн привязанности у ребенка младшего дошкольного возраста.

Объект исследования: отношение матери к материнству; паттерны привязанности у детей раннего дошкольного возраста.

Предмет исследования: индивидуальные психологические консультации как средство изменения паттернов привязанности ребенка раннего дошкольного возраста с помощью коррекции отношения матери к материнству.

Основная гипотеза исследования: индивидуальное консультирование матери по вопросам, связанным с восприятием материнства и взаимоотношениями с ребенком, позволит изменить отношение матери к материнству на более осознанное и позитивное, что, в свою очередь, позволит изменить паттерн привязанности ребенка младшего дошкольного возраста на более устойчивый, если в процессе консультирования:

- 1) будет проведено психологическое просвещение по вопросам формирования и укрепления детско-родительской привязанности;
- 2) будут использоваться техники, направленные на повышение материнской самооценки;
- 3) будут использоваться техники, направленные на снижение уровня тревожности.

Достижение поставленной цели требует решения следующих задач:

1. Определить актуальность планируемого исследования.
2. Проанализировать литературу по теме взаимоотношений между матерью и ребенком младшего дошкольного возраста, формирования паттернов привязанности, теории и практике индивидуального консультирования в детско-родительских отношениях.
3. Определить объем выборки и критерии ее отбора.
4. Обосновать выбор диагностических методик.
5. Провести диагностику.
6. Разработать программу формирующего эксперимента и осуществить ее, доказать ее эффективность путем повторной диагностики.
7. Сделать выводы о влиянии изменения эмоционального состояния матери посредством индивидуального консультирования на изменение паттернов привязанности у детей младшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач используются следующие методы и методики.

Методы:

1. Анализ научной литературы.
2. Эмпирические методы: наблюдение, тестирование, беседа, изучение родительских сочинений

Методики:

1. Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой (методика ОДРЭВ).

2. Методика «Представления об идеальном родителе»

Р. В. Овчаровой, Ю. А. Дегтяревой.

3. Методика «Родительское сочинение».

4. Методика «Незнакомая ситуация» М. Эйнсворт.

5. Методики, заимствованные из нарративного, экзистенциального, когнитивно-поведенческого и других психологических подходов, методы арт-терапии.

Экспериментальная база исследования: в исследовании принимали участие 3 матери с детьми в возрасте от 1,5 до 2,5 лет, переживающие первый опыт материнства.

Теоретическая база исследования: концептуальная основа магистерского исследования построена с использованием работ зарубежных и отечественных ученых, таких как Дж. Боулби, К.Х. Бриш, Д.В. Винникот, Г. Глогера-Типпельт, П. Криттенден, Г. Ньюфелд, М. Мэйн, Н.Л. Плешкова, Н.В. Сабельникова, М. Эйнсворт и другие.

Научная новизна исследования заключается в применении индивидуального психологического консультирования как способа изменения отношения матерей к материнству с целью изменения паттерна привязанности у их детей.

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизированном описании критериев основных паттернов привязанности, что позволяет более точно определить паттерн привязанности у конкретного ребенка, а также в выявлении компонентов отношения матери к материнству, влияющих на формирование паттерна привязанности ребенка, и формулировании критериев уровней отношения матери к материнству, что создает основу для индивидуальной консультативной работы.

Практическая значимость исследования заключается в составлении и апробации программы психологического консультирования мам детей младшего дошкольного возраста по вопросам тревожности, связанной с материнством, укрепления уверенности в собственной родительской

позиции, повышения родительской самооценки, выстраивания системы отдыха и заботы о себе, а также по основам теории привязанности и вопросам взаимодействия с ребенком, как средства изменения отношения данных матерей к материнству.

Структура и объем диссертации: полный объем диссертации – 209 страниц, включая 16 таблиц и 13 приложений. Количество использованных источников – 77.

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список используемых источников и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы решения проблемы изменения паттерна привязанности ребенка с помощью изменения отношения матери к материнству посредством индивидуального консультирования. Рассмотрены понятия «привязанность», «паттерны привязанности», «психологическое консультирование» в психологии, особенности формирования и проявления паттернов привязанности, а также психологические подходы в индивидуальном консультировании, сделаны выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению индивидуального консультирования как средства изменения отношения матерей к материнству и изменения паттернов привязанности их детей. Представлены методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, описаны организация и проведение формирующего эксперимента, изложены результаты формирующего эксперимента и их обсуждение, сделаны выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также письменные формулировки домашних заданий, которые направлялись клиенткам.

По теме диссертации написано 2 статьи, принятые к публикации.

ГЛАВА I. Теоретические предпосылки к решению проблемы изменения паттерна привязанности ребенка с помощью изменения отношения матери к материнству посредством индивидуального консультирования

1.1. Понятие привязанности в детско-родительских отношениях с точки зрения различных психологических школ

Сущность взаимоотношений матери и ребенка с позиции различных психологических школ. К исследованию темы привязанности в своих работах обращались Дж. Боулби [3], К.Х. Бриш [19-21], Г. Глогер-Типпельт [27], П. Криттенден [4], Г. Ньюфелд [55], М. Мэйн [5, 6], Н.Л. Плешкова [58, 59], Н.В. Сабельникова [63], М. Эйнворт [1, 2] и другие. В более общем виде влияние взаимоотношений ребенка с близким взрослым на его психологическое развитие описывали многие ученые-психологи в рамках разных научных направлений и школ, в т.ч. Д.В. Винникот [24], К. Роджерс [61,62], Э. Фромм [70, 71] и другие.

Сначала мы рассмотрим, какие мнения существовали в психологической науке по поводу сущности взаимоотношений матери (другого близкого взрослого) и ребенка и их влияния на развитие личности, а затем обратимся непосредственно к анализу различных направлений теории привязанности.

З. Фрейд придерживался так называемой теории вторичного влечения и полагал, что возникновение чувства любви и привязанности к матери у ребенка связано с потребностью в еде, которую мать удовлетворяет через кормление грудью. З. Фрейд рассматривал развитие личности ребенка как психосексуальное развитие и связывал его с прохождением определенных стадий. В качестве первой стадии он выделял оральную, которая длится от рождения до 18 месяцев. В этот период удовольствие для ребенка тесно связано с сосанием, кусанием и глотанием, т.е. с действиями, которые он производит во время того, как мать кормит его грудью. На этой стадии через отношения с матерью формируются установки зависимости, опоры или независимости, доверия, которые в дальнейшем будут влиять на отношения

ребенка с окружающими. Недостаточная или чрезмерная стимуляция на этой стадии приводят к беспомощности, доверчивости необходимости постоянного внешнего одобрения во взрослом возрасте. Если мать обращается с ребенком слишком нежно, ребенок становится избалованным, зависимым. Согласно теории З. Фрейда, способ взаимодействия с родителями на разных стадиях психосексуального созревания формирует установки, на которые человек будет опираться в дальнейшей жизни. Наиболее значимыми факторами для развития личности являются биологическое созревание и способы взаимодействия с родителями [77].

А. Фрейд также придерживалась теории вторичного влечения. Она полагала, что отношения со взрослыми, которые, с одной стороны, дают ребенку любовь, а с другой, рожают в нем страх наказания, формируют у ребенка способность к самоконтролю [77].

Э. Фромм, основатель направления гуманистического психоанализа, рассматривал любовь как активную заинтересованность в жизни и развитии другого человека. Если в детстве ребенок недополучает любви, во взрослом возрасте он будет неприспособлен к жизни, не способен выстраивать близкие отношения с окружающими и обрести эротическую любовь [70].

Э. Фромм полагал, что изначально привязанность ребенка к матери носит нарциссический характер – ребенок воспринимает мать как источник удовлетворения своих потребностей в пище и тепле. Затем мать становится для ребенка источником безусловной любви к нему, ощущения «я любим, потому что я есть». И только в возрасте 8-10 лет у ребенка появляется желание не только быть любимым, но и любить самому, т.е. предпринимать активные действия по отношению к объекту любви, чтобы сделать ему хорошо или заслужить его любовь.

Э. Фромм обособленно рассматривал материнскую и отцовскую любовь и наделял две эти разновидности любви разными функциями. Задачи материнской привязанности (любви) – физическая забота о ребенке и утверждение его к жизни. Мать своим отношением показывает ребенку, что

он прекрасен, и мир вокруг прекрасен, и жить прекрасно (или же, наоборот, передает свою тревогу и негативную установку по отношению к миру). В отличие от материнской, отцовская любовь – условная, ее надо заслужить, нужно соответствовать требованиям и ожиданиям отца, чтобы он ее даровал. Она нужна ребенку, чтобы он мог развивать в себе практические навыки, научился справляться с проблемами и требованиями общества.

Если в детстве ребенок испытал по отношению к себе и безусловную материнскую любовь, и условную отцовскую, то во взрослом возрасте, когда личность станет зрелой, человек сам способен взрастить в себе эти два вида любви к себе, что позволяет ему оставаться независимой и зрелой личностью [70].

Представитель направления гуманистической психологии, автор теории мотивации, основанной на иерархии потребностей, А. Маслоу полагал, что, обеспечивая удовлетворение физиологических потребностей, потребностей в безопасности, принадлежности и любви, родители стимулируют пробуждение в ребенке более высоких потребностей – к исследованию окружающего мира. Если же потребности, расположенные на более низких ступенях пирамиды, не удовлетворены, ребенок «застревает» на них и бросает все силы на то, чтобы добиться от родителей их удовлетворения. При этом развитие в нем более высоких потребностей приостанавливается, т.к. на их актуализацию не хватает внутренних ресурсов [23].

Другой ученый, работавший в русле гуманистической психологии, – К. Роджерс [61, 62] – подчеркивал роль родителей в формировании одного из ключевых компонентов личности – «Я-концепции». Я-концепция является собой целостное и относительно постоянное представление человека о самом себе. Она включает восприятие себя в настоящем и представление о себе идеальном. Я-концепция может меняться с течением времени, но в каждый конкретный момент всегда остается целостной. Какая Я-концепция сложится у ребенка, во многом зависит от отношения к нему родителей.

Если ребенок получает принятие и уважение (так называемое «безусловное позитивное внимание»), то его Я-концепция будет соответствовать его врожденным потенциальным возможностям. Если ребенок получает от родителей обусловленное позитивное внимание («Я буду тебя любить, если ты будешь хорошим»), то впоследствии ребенок будет опираться в формировании своей Я-концепции не на собственные ощущения и потребности, а на внешнюю оценку, мнение общества.

В зависимости от того, какое внимание испытывает ребенок – безусловное позитивное или обусловленное позитивное – у него формируется определенный тип личности – «полноценно функционирующая личность» (открытая, уверенная в себе, эмоционально гибкая, креативная) или «неприспособленная личность» (работают защитные механизмы, не игнорирует ощущения и послы своего тела, не доверяет ему, живет по плану и не чувствует свободы воли) [61].

Таким образом, можно отметить, что представители рассмотренных психологических школ редко обращаются непосредственно к рассмотрению понятия привязанности. Скорее, они используют это понятие наравне с интуитивно близкими ему – любовь, близость, контакт, не давая этим понятиям четкого и однозначного определения. Эти ученые в большей степени обращают внимание в целом на роль особых отношений, складывающихся между ребенком и матерью (отцом, другим близким взрослым), в развитии личности. Все они отмечают, что характер отношений между ребенком и близким взрослым оказывает значительное влияние на формирование личности ребенка и на то, какие качества впоследствии будут проявляться во взрослом возрасте. Указанные исследователи делают акцент на том, как следует вести себя родителям, а ребенок при этом выступает скорее как объект воздействия со стороны взрослых, чем как активный участник отношений.

К вопросу о том, как формируется привязанность, тоже обращаются лишь немногие из них. Представители классического психоанализа

З. и А. Фрейд придерживаются теории вторичного влечения, которую впоследствии опровергают Дж. Боулби и другие ученые, работавшие в русле теории привязанности.

Вместе с тем, представляется, что указанные исследователи не ставят перед собой задачу подробно изучить феномен привязанности в детско-родительских отношениях, механизм ее формирования и роль в развитии личности, а лишь вскользь касаются темы привязанности в той мере, в которой это необходимо в рамках того психологического подхода, которого они придерживаются.

Теория привязанности Джона Боулби. Обратимся к анализу теорий, для которых понятие привязанности является ключевыми.

Одним из первых непосредственно к изучению привязанности как отдельного и специфического феномена в детско-родительских отношениях обратился Дж. Боулби [3, 16].

Английский психоаналитик Дж. Боулби является создателем теории привязанности. В основе данной теории лежат психоаналитическая теория и данные и методы этологии. Как отмечает Боулби, «психоаналитики были единодушны в признании того, что основы личности складываются в ранних отношениях ребенка с другими людьми, но до сих пор нет единого мнения относительно природы и происхождения этих отношений» [16, с.155].

В своей книге «Привязанность» Дж. Боулби рассматривает четыре основные теории, объясняющие сущность и происхождение привязанности в детско-родительских отношениях.

1. Согласно теории вторичного влечения, которой, как указывалось выше, придерживаются классические психоаналитики, в т.ч. З. и А. Фрейд, ребенок имеет физиологические потребности в пище и в тепле, которые он не может удовлетворить самостоятельно. Привязанность ребенка к матери (или к другому взрослому) возникает как результат удовлетворения матерью этих физиологических потребностей ребенка, когда ребенок начинает осознавать, что источник их удовлетворения – мать.

2. Теория сосания первичного объекта, суть которой сводится к тому, что у младенцев существует врожденное особенное отношение к материнской груди – они сосут ее и стремятся к оральному обладанию. Позже ребенок проецирует свое отношение к груди на мать.

3. Теория цепляния за первичный объект исходит из того, что у ребенка есть врожденная склонность искать тактильного контакта с человеческим существом. Такая потребность в объекте является первичной наряду с потребностью в пище и в тепле.

4. Согласно теории первичного стремления вернуться в утробу, младенец тянется к матери, потому что желает вновь оказаться в утробном состоянии.

Дж. Боулби рассматривает привязанность как систему поведения, функцией которой является защита ребенка от опасности и передача матерью ребенку навыков, которые необходимы для выживания. По мнению Дж. Боулби, привязанность ребенка к матери является следствием активности ряда систем управления поведением, которые направлены на достижение близости и контакта с ней. Эти системы управления поведением в определенном виде заложены в ребенке изначально, но развиваются в результате взаимодействия с матерью. В этом смысле, наиболее близкими к теории привязанности являются теория сосания первичного объекта и теория цепляния за первичный объект, однако обе они, с точки зрения Дж. Боулби, далеко не полно раскрывают механизм образования привязанности.

Дж. Боулби отмечает, что феномен привязанности наблюдается не только у человека, но и у других животных и птиц. Исследователь вводит термин «поведение привязанности» и предлагает обозначать им такие формы поведения, которые ведут к определенному результату – нахождению детеныша и матери в непосредственной близости друг от друга. Если расстояние между матерью и детенышем увеличивается, поведение привязанности направлено на то, чтобы восстановить близость. Важную роль

при этом играет распознавание – детеныш адресует поведение привязанности лишь определенной взрослой особи, обычно матери.

Аналогичное поведение привязанности можно наблюдать у человеческих детенышей. Дж. Боулби описывает пять основных форм поведения привязанности, которые свойственны человеческим младенцам с самого раннего возраста: сосание, цепляние, следование, плач, улыбка. Когда ребенок находится в возрасте между 9 и 18 месяцами, появляются более сложные формы поведения привязанности.

Исследователь выделяет четыре основные стадии развития привязанности на начальных этапах жизни ребенка:

1) недифференцированная ориентировка и адресация сигналов любому лицу – ребенок реагирует на людей особым образом, отличным от его реакции на неживые предметы, но еще не способен или почти не способен отличать людей друг от друга и отдавать кому-либо предпочтение. Обычно эта стадия длится от 8 до 12 недель;

2) ориентация на определенное лицо и адресация сигналов именно ему – обычно ребенок ведет себя дружелюбно по отношению к любому взрослому, но отдает особое предпочтение матери. Стадия длится до полугода, иногда дольше;

3) сохранение близкого положения к определенному лицу с помощью локомаций и сигналов – некоторые системы, активизирующие поведение ребенка по отношению к матери, приобретают целекорректируемый характер, т.е. ребенок теперь способен изменять интенсивность своих сигналов в зависимости от действий матери. На этой стадии ребенок начинает с осторожностью относиться к незнакомым взрослым и реагирует на их появление тревогой и избеганием. Стадия обычно начинается на 6-7 месяце и длится течение всего 2 и частично 3 года жизни;

4) формирование целекорректируемого партнерства – поведение ребенка становится более гибким, т.к. он научается понимать, на что

направлено то или иное поведение матери, в некоторой степени осознавать ее чувства и мотивы.

Дж. Боулби отмечает, что на стадии 1-й ребенок еще не испытывает привязанности к какому-то конкретному лицу, тогда как на стадии 3 он уже проявляет признаки привязанности.

Дж. Боулби подчеркивает, что врожденная склонность к формированию поведения привязанности не связана с тем, что объект привязанности физически заботится о младенце – кормит его и удовлетворяет другие его физиологические потребности. Так, ученый ссылается на эксперименты Г. Харлоу с макаками-резусами. Г. Харлоу провел серию экспериментов, когда детенышей обезьян сразу после рождения разлучали с матерью и оставляли в пространстве с двумя манекенами: один в виде проволочного цилиндра, другой – аналогичный, но обернутый мягкой тканью. Детеныши получали пищу из бутылочки, помещенной в один из двух манекенов. Эксперименты показали, что вне зависимости от того, в каком манекене находилась бутылочка, детеныши предпочитали большую часть времени проводить возле тряпичного манекена или на нем. В нескольких экспериментах изучалось поведение детеныша обезьяны, когда он встревожен либо находится в незнакомой обстановке. Выяснилось, что в обоих случаях ребенок начинал искать матерчатый манекен и успокаивался после контакта с ним. В аналогичных ситуациях, находясь в комнате с проволочным манекеном, детеныш не стремился к нему, даже если ранее получал от него пищу.

Аналогичные выводы относительно человеческих детенышей можно сделать, основываясь на следующих наблюдениях:

- младенцы от рождения способны к цеплянию – то, что З. Фрейд называл «хватательным инстинктом»;
- младенцы с самых первых дней положительно реагируют на общество людей;

- младенцы начинают более интенсивно проявлять реакции лепета и улыбки, если взрослый на эти сигналы дает чисто социальный ответ, а именно уделяет внимание ребенку.

По мнению Боулби, указанные выводы также подтверждаются наблюдениями Р. Шаффера и П. Эмерсона. Он описывает, что исследователи наблюдали за детьми, находившимися в концентрационном лагере, и обратили внимание на то, что они проявляют поведение привязанности по отношению друг к другу, несмотря на то, что объективно не могут удовлетворять физические потребности друг друга в пище и т.д. Р. Шаффер и П. Эмерсон пришли к заключению, что главный необходимый для формирования привязанности фактор – это быстрота реакции на сигналы ребенка и интенсивность взаимодействия [16].

Теория развития на основе привязанности Г. Ньюфелда. Опираясь на разработки Дж. Боулби, М. Эйнсворт и их последователей, канадский психотерапевт Г. Ньюфелд создал теорию развития на основе привязанности [54, 55]. Основная идея теории Г. Ньюфелда заключается в том, что глубокая и безопасная привязанность создает условия для формирования зрелой личности. Основные понятия теории развития на основе привязанности – привязанность, уровни привязанности, зрелость, становление (дерзновение), адаптация, интеграция.

Г. Ньюфелд вслед за А. Маслоу рассматривает зрелость как состояние личности, в котором она может в наибольшей степени реализовать свой человеческий потенциал. Зрелая личность способна к созидательной деятельности, самостоятельно преодолевает фрустрацию и сохраняет собственную идентичность, вступая в контакты с другими людьми. Развитию зрелости способствуют три процесса: становление, адаптация и интеграция. С точки зрения теории привязанности, именно эти процессы являются целями развития [54, 55].

Под становлением в теории развития на основе привязанности понимается «процесс отделения / дифференциации, целью которого является

жизнеспособность ребенка как отдельного существа» [55, с. 414]. Одна из составляющих этого процесса – проявление ребенком энергии дерзновения, т.е. намерения исследовать и познавать мир вокруг себя. В результате становления у ребенка формируются такие «черты характера, как чувство ответственности за себя и перед другими, любопытство, осознание границ, уважение к другим, осознание себя индивидуальностью и личностью» [там же].

Адаптация – способность личности переживать фрустрацию, проходить через тщетность и принимать то, что нельзя изменить.

Интеграцию в теории развития на основе привязанности определяют как «общность, совместность без утраты индивидуального, самобытность» [54, с. 17]. В психической сфере интеграция проявляется в целостном объединении разных элементов личности, в способности проживать смешанные чувства. В социальной сфере интеграция проявляется в способности вступать в контакт с другой личностью без потери собственной самости.

Дагмар Нойброннер [54] рассматривает несколько уровней интеграции:

- сенсорная интеграция – способность «сводить воедино» ощущения, получаемые от разных органов чувств. Благодаря сенсорной интеграции могут формироваться ощущение собственного тела, перцепция пространства, а также адаптивный ответ на сигналы, поступающие из окружающей среды [8];

- когнитивная интеграция – способность рассматривать предмет или ситуацию с разных точек зрения и в разной перспективе и объединять полученные знания о предмете или ситуации в единую картину;

- эмоциональная интеграция – способность переживать смешанные чувства (например, одновременно гнев и любовь) и осознанно выбирать, согласно какому из этих чувств действовать [54].

Согласно теории развития на основе привязанности, способность к становлению, адаптации и интеграции, т.е. потенциальная способность стать зрелой личностью, заложена в каждом ребенке от рождения. Однако то, смогут ли эти качества развиваться, зависит от того, в каких условиях будет расти ребенок. В частности, необходимым условием «для полного развития этих качеств является возможность ребенка установить глубокую привязанность по отношению к по меньшей мере одному человеку» [54, с. 23].

Привязанность рассматривается как стремление к приобретению и сохранению близости на разных уровнях: физическом, эмоциональном, психологическом. С точки зрения теории развития на основе привязанности, привязанность – это фундаментальная и витальная потребность человека. В то же время, привязанность в детско-родительских отношениях позволяет взрослому легче заботиться о ребенке, а ребенку – принимать заботу. В этом проявляется иерархичность привязанности. «Задача этого инстинкта, – подчеркивает Д. Нойброннер, – устроить так, чтобы беспомощное потомство автоматически искало и принимало защиту, руководство и ориентировку. Одновременно привязанность обеспечивает желание и готовность ответственных взрослых предоставлять защиту, задавать направление, осуществлять руководство» [54, с. 28]. При этом Г. Ньюфелд различает две формы привязанности – привязанность в «зависимой позиции» (позиции ребенка ко взрослому) и привязанность в «альфа-позиции» (привязанность взрослого к ребенку).

Г. Ньюфелд выделяет шесть уровней привязанности, которые развиваются последовательно по мере развития ребенка [54, 55].

- Привязанность на уровне ощущений (0-1 год) – беспомощному новорожденному физическая близость взрослого необходима для выживания, поэтому ему необходимо «ощущать, обонять, видеть, чувствовать на вкус, как минимум, слышать свой объект привязанности» [54, с. 33]. Когда контакт на уровне ощущений пропадает, ребенок чувствует беспокойство и тревогу и

подает сигналы, которые мотивируют взрослого восстановить физический контакт.

- Привязанность на уровне похожести (1-2 года) – ребенок стремится во всем копировать своего взрослого, повторять за ним. Стремление к подражанию служит толчком для развития речи и других навыков. Кроме того, осознание похожести с мамой, папой или другим близким взрослым позволяет ребенку удерживать отношения привязанности, даже находясь в разлуке с объектом привязанности.

- Привязанность на уровне принадлежности и преданности (2-3 года) – ребенок стремится обрести близость со своим взрослым через принадлежность ему и принадлежность своего взрослого ребенку («Это моя мама!»). Ребенку важно быть причастным к общим делам, помогать, присутствовать, ощущать себя частью семьи.

- Привязанность на уровне значимости (3-4 года) – ребенку важно быть ценным, значимым для своего взрослого. Ему необходимо, чтобы взрослый признавал его личность и ценил его за его уникальные индивидуальные особенности. Находясь на этой ступени привязанности, ребенок способен обрести чувство собственной ценности и индивидуальности.

- Привязанность на уровне любви (4-5 лет) – ребенок начинает испытывать чувство эмоциональной любви к своим взрослым, созревает для проявлений заботы о них. Привязанность на уровне любви дает ребенку возможность сохранять эмоциональную близость и внутреннюю связь со своим взрослым даже при длительной разлуке.

- Привязанность на уровне психологической близости, познания (6-7 лет) – у ребенка возникает потребность быть познанным своим близким взрослым, доверять ему свои мысли и чувства, делиться сокровенным. Это тот наиболее глубокий уровень привязанности, на котором базируется любовь и дружба между взрослыми людьми. Такая привязанность позволяет сохранять близость, оставаясь при этом индивидуальностью и не

нуждаясь в слиянии с объектом привязанности. Способность испытывать такую привязанность является предпосылкой становления зрелой личности.

Переход на следующий уровень привязанности не означает полного отказа от проявлений привязанности, характерных для предыдущего уровня. Напротив, такой переход свидетельствует об углублении привязанности и накоплении бóльшего арсенала средств ее сохранения и поддержания. Однако развитие уровней привязанности не происходит само по себе, оно возможно только при благоприятных условиях – тогда, когда близкий взрослый создает пространство безопасности и принятия и щедро удовлетворяет эмоциональные потребности ребенка [54, 55].

Анализ вышеприведенных источников позволяет сделать следующие заключения.

1. До появления теории привязанности представители различных психологических школ не рассматривали понятие привязанности в его целостности, а лишь обращали внимание на то, что взаимодействие с близким взрослым играет большую роль в развитии личности ребенка, однако механизм возникновения привязанности и ее влияния подробно не исследовался.

2. Автор теории привязанности Дж. Боулби и его последователи рассматривали привязанность как биологически заложенную систему управления поведением, цель которой – сохранять и восстанавливать физическую близость между детенышем (ребенком) и родителем (взрослым).

3. Г. Ньюфелд в своей теории развития на основе привязанности рассматривает привязанность не только с точки зрения биологии, но и с точки зрения психологии и теории развития, и считает ее необходимым условием формирования зрелой личности, которое происходит с помощью развития становления, адаптации и интеграции. Он выделяет 6 уровней привязанности, которые сменяют друг друга по мере развития ребенка.

Представляется, что наиболее перспективным и полным является интеграционный подход к понятию привязанности. Он позволяет

рассматривать привязанность как с позиций биологии и этологии – как систему управления поведением, направленную на сохранение близости ребенка и родителя и, в этом смысле, обеспечивающую физическое выживание ребенка, – так и с позиций психологии развития – как необходимое условие для формирования зрелой личности, способной реализовать заложенный в ней потенциал.

1.2. Особенности проявления паттернов привязанности у детей 1,5-2 лет

Паттерны привязанности детей 1,5-2 лет, выделенные М. Эйнсворт. Исследованием привязанности в детско-родительских отношениях занималась и соратница Дж. Боулби, его ученица Мэри Эйнсворт [1, 2]. М. Эйнсворт проводила наблюдения за малышами и их матерями в Уганде и в Балтиморе и на основании этих исследований сделала выводы о существовании различных паттернов привязанности детей младшего возраста к матери, а также «о том, как малыши используют мать в качестве надежной отправной точки своих исследований» [38].

Н.Л. Плешакова указывает, что паттерн привязанности можно определить, как «систему эмоциональных и поведенческих реакций ребенка во взаимодействии с» матерью [58, с. 397]. В паттерне привязанности проявляются ожидания ребенка относительно ее доступности и отзывчивости. Н.Л. Плешакова отмечает, что ведущими факторами, определяющими качество привязанности ребенка, являются характеристики чувствительности матери, в то время как темперамент и неврологический статус ребенка не имеют решающего значения. Н.В. Сабельникова отмечает, что сензитивным периодом развития для формирования паттернов привязанности является возраст от рождения до двух лет [63].

Н.Л. Плешакова [59] приводит шкалы, с помощью которых М. Эйнсворт описывала особенности реакций матерей на сигналы их детей.

1. Шкала чувствительности к сигналам ребенка: способность замечать сигналы, верно их толковать и достаточно быстро реагировать на них.

Карл Бриш [21] описывает следующие выделенные М. Эйнсворт критерии чуткого ухода.

- Мать в состоянии внимательно воспринимать сигналы ребенка. Этого не происходит, если внутренне или внешне она погружена в собственные потребности и состояния.

- Мать правильно толкует сигналы младенца, умеет их расшифровывать: отличает «голодный плач» от плача от боли и т.д. Мать может неправильно интерпретировать сигналы ребенка, если проецирует на него собственные потребности.

- Мать должным образом реагирует на сигналы ребенка, то есть в необходимой мере удовлетворяет те потребности, о которых заявляет ребенок. Стимуляция не является ни недостаточной, ни избыточной.

- Мать реагирует на сигналы ребенка в рамках времени фрустрационной толерантности, т.е. в такой промежуток, в течение которого фрустрация ребенка еще не становится непереносимой. При этом отмечается, что наиболее ранние и деликатные сигналы замечает только чуткая мать [21].

2. Шкала принятия-отвержения матерью ребенка: «способность матери справиться со своими конфликтными чувствами (гнева, раздражения, возмущения) по отношению к ребенку» [59, с. 200].

3. Шкала способности матери сотрудничать со своим ребенком: способность признавать автономность ребенка, не контролировать чрезмерно его поведение, не вмешиваться в его активность.

4. Шкала доступности матери для ребенка: физическая и психологическая доступность матери для ребенка.

5. Шкала эмоциональной выразительности матери: тон голоса, выражение лица, характер движений.

6. Шкала ригидности поведения матери по отношению к ребенку: способность быть гибкой и менять свое поведение в разных ситуациях и по мере взросления ребенка.

Основываясь на данных наблюдений и серии экспериментов «Незнакомая ситуация», Эйнсворт выделяет три основных группы паттернов привязанности [1, 2]. Их подробно описывает в своих научных статьях Н.Л. Плешкова [58, 59].

Паттерн привязанности В (надежная или безопасная привязанность). Дети с этим паттерном привязанности «используют мать в качестве безопасной опоры для исследования, во время разлучения активно ожидают мать, а во время воссоединения активно приветствуют ее, улыбаются, вокализируют» [59, с. 102]. Когда такие дети расстраиваются, они ищут утешения у матери через контакт с ней, когда успокаиваются – продолжают исследовать пространство вокруг себя. Общая характеристика детей с этим паттерном привязанности – они способны искать и получать утешение от матери и восстанавливать свою исследовательскую активность.

Матерей детей с паттерном привязанности В характеризует то, что в течение первого года жизни детей, особенно в первые 6 месяцев, они обеспечивали им частый и длительный телесный контакт. Эти матери проявляли чувствительность к сигналам детей, своевременно и тактично отвечали на них и достаточно быстро реагировали на дистресс ребенка. Кроме того, в домах детей с паттерном В обычно обстановка была организована таким образом, чтобы обеспечить ребенку безопасную возможность самостоятельно исследовать окружающую среду. Еще одна отличительная черта пар мама-ребенок с привязанностью паттерна В – обоюдное удовольствие от общения друг с другом.

Паттерн привязанности А (избегающая привязанность). Дети с таким паттерном привязанности склонны активно исследовать окружающую среду, но не подключать к этому процессу мать, не опираться на нее в своих изысканиях. При разлучении они практически не проявляют признаков дистресса, когда мать возвращается, не приветствуют ее. Им свойственно избегать контакта с матерью, в т.ч. и особенно в ситуации беспокойства или

когда они расстроены. Такие дети часто используют игрушки, но не мать, чтобы справиться с дистрессом.

Матери детей с паттерном привязанности А часто проявляли по отношению к ребенку гнев или раздражение, но пытались замаскировать их за позитивными чувствами. Часто такие матери избегали телесного контакта с ребенком, общались с ребенком без эмоциональной выразительности. Во взаимодействии проявляли навязчивость, активно вмешивались в занятия ребенка и чрезмерно контролировали его.

Паттерн привязанности С (амбивалентная привязанность). Дети с этим паттерном привязанности в незнакомой обстановке ведут себя тревожно, проявляют раздражение или пассивность, мало исследуют окружающее пространство, тяжело успокаиваются. При разлучении с матерью они выражают сильное беспокойство, но когда мать возвращается, они одновременно стремятся к контакту с ней и отвергают его. Такие дети пытаются достичь близости с матерью через активное выражение своих негативных чувств, но при этом не всегда готовы принять от матери утешение.

Матери детей с паттерном привязанности С нечувствительно относились к сигналам ребенка, но в меньшей степени, чем матери детей из группы А, отвергали физический контакт с детьми. Однако зачастую они навязывали ребенку неуместный контакт и не включались эмоционально во взаимодействие с ребенком. Их поведение было непредсказуемым для ребенка [59].

Таким образом, была описана взаимосвязь между поведением матери по отношению к ребенку и паттерном привязанности, который у него формируется.

Паттерны привязанности, выделенные другими исследованиями. Как отмечает Н.Л. Плешакова, в более поздних экспериментах, которые проводили другие исследователи, было установлено, что некоторые дети не подпадают под критерии ни одной из выделенных М. Эйнсворт групп. Обзор

результатов этих исследований Н.Л. Плешакова приводит в своих статьях [58, 59]. Так, в исследовании М. Мэйн [6, 58] были выявлены дети, которые выражали одинаковые признаки радости как по отношению к матери, когда она возвращалась, как и по отношению к ассистентке. Другая группа детей показала сильную реакцию тревожности в ответ на разлучение с матерью и, в то же время, склонность избегать контакта с ней, когда она присутствовала. Кроме того, М. Мэйн указала на неожиданные результаты исследования привязанности у детей, которые подвергались плохому обращению и отвержению: в возрасте 12 месяцев 33% таких младенцев демонстрировали все признаки паттерна В, а в возрасте 18 месяцев их количество увеличилось до 47%. Из этого М. Мэйн сделала вывод, что либо эксперимент «Незнакомая ситуация» имеет ограничения, либо необходимо более подробно исследовать разницу между реакцией младенцев группы В, воспитывавшихся в благополучных и неблагополучных условиях.

П. Криттенден [4, 58] исследовала поведения детей, подвергавшихся плохому обращению. Она увидела, что после разлучения ребенок демонстрирует стремление контактировать с матерью, но после контакта становится вялым и отстраненным. Исследовательница предложила отнести таких детей к новой группе А/С (А-С). В исследовании привязанности у детей, подвергавшихся жестокому обращению, С. Спикер и С. Бут выявили 14% детей, которые также отнесли к группе А-С: в присутствии матери эти дети избегали контакта с ней. Было установлено, что матери таких детей часто находились в подавленном состоянии и имели плохие социально-экономические условия жизни.

М. Мэйн и Дж. Салмон [6, 58] предложили выделять еще одну группу, к которой относились бы дети с паттерном привязанности, обозначенным D (дезорганизованная привязанность). В эту группу исследователи предложили относить детей с противоречивым поведением в ситуации разлучения. Такую реакцию детей М. Мэйн и Дж. Салмон связывают с тем, что ребенок не может сформировать четкое представление об отношениях с родителем и

моделях его поведения и, соответственно, выработать однозначную стратегию привязанности вследствие крайне противоречивого поведения матери. В связи с этим у ребенка возникает «внутрипсихический конфликт между стремлением получить заботу и утешение от матери и страхом перед ней» [58, с. 399], который он не в состоянии разрешить. В ситуации стресса такие дети демонстрируют признаки дезорганизации и дезориентации. Они, с одной стороны, проявляют признаки привязанности, а с другой стороны, реагируют на родителя гневом. Обе эти реакции проявляются вслед за избеганием контакта с родителем. Кроме того, детям этой группы свойственны стереотипичные действия и реакции страха во время физического контакта с матерью: замирание, оцепенение и т.д. Одновременно, дети могут тянуться к чужим взрослым и искать с ними физического контакта [59].

Среди детей с паттерном привязанности D можно выделить две подгруппы: те, что частично демонстрируют признаки безопасной привязанности, и те, что проявляют страх, гнев и отторжение по отношению к матери. Основную причину такого различия исследователи видят в поведении матерей: матери детей первой подгруппы находятся в подавленном состоянии и в малой степени эмоционально включаются во взаимодействие с ребенком, но при этом не проявляют гнев и навязчивость. Часто они имеют не до конца пережитый опыт утраты. Матери детей из второй подгруппы демонстрируют враждебность, используют физические наказания и часто имеют психические нарушения. В детстве многие из них имели опыт жестокого обращения со стороны родителей. Матери детей обеих групп «демонстрируют противоречивые эмоциональные сигналы, часто непредсказуемы, дети этих матерей, в свою очередь, не способны сформировать четкую организованную стратегию поведения со своими матерями» [59, с. 209].

Из приведенных исследований видно, что паттерн привязанности, который демонстрирует ребенок, зависит от отношения к нему матери и,

опосредованно, от детского опыта самой матери. Это означает, что для изменения паттерна привязанности ребенка необходимо изменение поведения матери, которое зачастую невозможно без проработки ее эмоционального состояния и личного детского опыта.

Исходя из изложенного, можно отметить следующее.

1. М. Эйнсворт исследовала отношения привязанности между матерью и ребенком и выделила три паттерна привязанности: надежную (В), амбивалентную (С) и избегающую (А).

2. В дальнейшем исследователи стали выделять и другие паттерны привязанности, в частности, А-С и D (дезорганизованная привязанность).

3. Паттерн привязанности ребенка в значительной степени определяется поведением матери в отношении ребенка в первые годы жизни и ее способностью адекватно и своевременно реагировать на сигналы ребенка. Эта способность матери зависит, в т.ч., от ее собственного детского травматического опыта: утрат или жестокого обращения, – и того, как несколько ей удалось его принять.

1.3. Особенности психологического консультирования мам детей в возрасте 1,5-2 лет по вопросам, связанным с материнством

Понятие психологического консультирования. Разграничение понятий «психологическое консультирование» и «психотерапия». В научной и учебной литературе можно встретить разные подходы к содержанию понятия «психологическое консультирование». Р. Кочюнас [37] отмечает, что существует неопределенность в отношении предмета психологического консультирования, что порождает разнообразие определений этого понятия. Он, ссылаясь на Н. Burks и В. Steffie, приводит определение психологического консультирования как особого отношения консультанта к клиенту, целью которого является помочь клиенту понять, что происходит в его жизненном пространстве, и достичь поставленной цели с помощью осознанного выбора. Р. Кочюнас выделяет несколько основных положений, которые особенно часто встречаются в определениях психологического

консультирования и согласно которым консультирование направлено на то, чтобы:

- 1) человек научился совершать выбор и действовать по собственному усмотрению;
- 2) человек обучился новому поведению;
- 3) человек принял на себя ответственность за свою жизнь и увидел в себе индивида, способного самостоятельно принимать решения.

При этом в основе консультирования лежит «консультативное взаимодействие» («консультативный контакт») консультанта и клиента, а само консультирование способствует развитию личности клиента.

Ю. Е. Алешина определяет психологическое консультирование как «непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа» [10, с. 8]. Для того, чтобы глубже понять суть психологического консультирования, Ю. Е. Алешина предлагает рассмотреть его в связке с понятием «психотерапия» и отмечает следующие отличия:

- 1) психологическое консультирование направлено, в первую очередь, на помощь клиенту в выстраивании и коррекции его межличностных отношений, в то время, как психотерапия имеет своей целью решение глубинных личностных проблем;
- 2) психолог-консультант обычно работает с клиентами, которые обладают внешним локусом контроля, то есть склонны переносить ответственность за происходящее в их жизни на других людей или обстоятельства, тогда как в психотерапию обычно приходят люди, ориентированные на более глубокую психокоррекционную работу, осознающие свою ответственность за свою жизнь и желающие изменить собственные установки или поведение;
- 3) основной задачей консультанта является помочь клиенту расширить свое видение ситуации, сделать видимыми те аспекты

взаимоотношений в настоящем, которые играют значительную роль в трудностях клиента, но остаются им незамеченными, в то время как психотерапевт затрагивает не только аспекты, актуальные в настоящем, но и события прошлого, при этом особое внимание уделяется анализу самих взаимоотношений клиента и психотерапевта, разбору переносов, осуществляемых клиентом, и моделей поведения, которые проявляются как в отношениях с психотерапевтом, так и в жизни [10].

С. Глэддинг [28], разграничивая понятия «консультирование» и «психотерапия», указывает на то, что психотерапия представляет собой длительный процесс, который направлен на реконструктивное изменение, а консультирование является более краткосрочным процессом (8-12 сессий за период до полугода) и направлено на разрешение более ситуационных проблем. В качестве отличительных черт психотерапии С. Глэддинг указывает следующие: а) работа идет преимущественно с материалом прошлого, а не настоящего; б) основное внимание уделяется осознанию (пониманию), а не изменениям; в) психотерапевт ведет себя отстраненно и выступает в роли эксперта. Представляется, что последний пункт нельзя считать применимым ко всем теоретическим подходам, т.к. гуманистические направления в психологии предполагают, что клиент и психолог находятся в значительной степени равноправных позициях и отношениях (с отдельными оговорками) и психолог не занимает позицию эксперта, а помогает клиенту в самоисследовании и личностных изменениях.

Некоторые из указанных С. Глэддингом различия подчеркивает и Р. Кочюнас со ссылкой на Gelso, Fretz и Blosher. Он, вслед за указанными авторами, выделяет следующие отличительные черты консультирования: а) ориентированность на настоящее и будущее клиентов; б) краткосрочная психологическая помощь (до 15 встреч); в) ориентированность на проблемы во взаимодействии личности и среды; г) направленность на изменение поведения клиента и развитие его личности [37].

В то же время, Ю. Е. Алешина отмечает, что границы между психологическим консультированием и психотерапией достаточно условны и размыты, т.к., во-первых, сходными являются сами инструменты и методы, например, такая особая форма взаимодействия, как консультативная беседа, и приемы, и, во-вторых, не всегда возможно провести четкую границу между работой на более поверхностном (консультирование) и более глубинном (психотерапия) уровне [10].

С. Глэддинг также обращает внимание на то, что в консультировании и психотерапии происходят сходные процессы: сначала формируется исходная структура отношений, затем устанавливается консультативный контакт («раппорт»), далее идентифицируется проблема, затем исследуется личность и ее поведение, происходит сбор необходимой информации, разрабатываются способы решения проблемы и принимается решение о выборе подходящего, составляется план действий, проводится проспективное наблюдение и при необходимости разрабатываются дополнительные стратегии, после чего процесс завершается подведением итогов проделанной работы [28].

Теоретические направления в психологическом консультировании. Различные подходы в консультировании опираются на теоретические принципы и разработки разных психологических школ. Для того, чтобы консультирование было системным и эффективным, консультанту следует понимать теоретические основания используемого подхода или их совокупности. Рассмотрим основные подходы к психологическому консультированию и терапии, которые имеют место в психологической науке.

Личностно-центрированное консультирование и клиент-центрированная терапия Карла Роджерса. Как отмечает Р. Нельсон-Джоунс, К. Роджерс полагал, что каждый человек живет в своей уникальной реальности – не объективно существующей, а той, какой он ее воспринимает, – поэтому для консультанта важно опираться на восприятие реальности

клиентом. Задача психолога – наиболее полно и глубоко понять мировосприятие каждого клиента [53].

К. Роджерс настаивает на том, что каждая личность имеет свои позитивные резервы, которые и должен помочь актуализировать психолог. Наличие таких резервов тесно связано с тенденцией к актуализации, которая, по мнению К. Роджерса, присуща каждой личности и «является единственным основным мотивирующим внутренним импульсом» [53, с. 2]. Актуализация представляет собой реализацию потенциальных возможностей, заложенных в личности. При этом согласно клиент-центрированному подходу, именно блокировка стремления к актуализации обуславливает появление психологических трудностей. Такая блокировка зачастую связана с различием и даже противоречием между «Я» и Я-концепцией индивида [61].

Р. Нельсон-Джоунс подчеркивает, что К. Роджерс понимал «Я» «как реальное, базисное, организмическое „Я“» [53, с. 5], то есть то, что индивид собой представляет, его реальные качества, желания и потребности. Такое «Я» можно отразить через фразы «Быть верным самому себе», «Быть самим собой». Это «Я» зачастую вступает в противоречие с Я-концепцией человека, т.е. его восприятием самого себя. Я-концепция формируется на основании личного опыта и воздействия окружающей среды. Согласно теории К. Роджерса, на ее формирование большое влияние оказывают так называемые условия ценности, т.е. «оценки, в основании которых лежит скорее мнение других, чем собственный организмический оценочный процесс индивида» [там же]. Противоречие между «Я» и Я-концепцией, реальным и идеальным образами «Я» приводит к инконгруэнтности, то есть к неподлинности, личности и, соответственно, к психологическим затруднениям [7, 53].

Цель клиент-ориентированной терапии и клиент-ориентированного консультирования – помочь клиенту разрешить противоречие между «Я» и

Я-концепцией, что приведет к уменьшению внутреннего напряжения и устранил препятствия для самоактуализации.

В рамках клиент-центрированного подхода К. Роджерса для консультанта важны такие качества, как конгруэнтность, т.е. подлинность, искренность, открытость, безусловное позитивное отношение к клиенту и эмпатия. В консультативном процессе консультант и клиент выступают на равных, консультант стремится наиболее полно познать мировосприятие клиента, действует недирективно [61]. Как отмечает Р. Кочунас, клиентоориентированный подход К. Роджерса предполагает создание благоприятного климата консультирования, который способствует самоисследованию клиента и определению факторов, затрудняющих развитие его личности. Предполагается, что в процессе терапии клиент становится более открытым новому опыту, повышает уверенность в собственных силах, учится проявлять спонтанность [37].

Гештальт-подход Фрица Перлза. Одна из главных идей гештальт-подхода заключается в том, что личность включает в себя множество частей, которые представляют собой некую общую целостность [7, 53]. Согласно этому подходу, противопоставление духа и тела, «Я» и внешнего мира, субъективного и объективного и других дихотомий является ложным. Целостная модель включает в себя каждый из этих элементов. При этом в наиболее раннем возрасте личность наиболее едина, целостна, но по мере взросления она расщепляется, некоторые части личности теряются. Это связано с чувствами, эмоциями и страхами, которые переживает человек. Цель гештальт-терапии – интеграция и реинтеграция расщепленных частей в целостную личность. Для того чтобы обретение целостности стало возможным, гештальт-подход предлагает фокусироваться на текущих переживаниях клиента в настоящем, акцент делается на «здесь и сейчас», т.е. на том опыте, который переживает клиент в настоящий момент.

С точки зрения гештальт-подхода каждый организм стремится к равновесию, однако постоянно сталкивается с дисбалансом вследствие

внешних и внутренних факторов. Состояния равновесия и неустойчивости постоянно сменяют друг друга. Организм восстанавливает баланс и удовлетворяет свои потребности с помощью поддержания гомеостаза (организмического саморегулирования). При этом при столкновении разных потребностей приоритет отдается доминирующим. Такими являются потребности в выживании и в самоактуализации. Самоактуализация – наиболее полное проявление самости. Самость, в свою очередь, представляет собой систему идентификаций и отчуждений личности с окружающей средой. При нормальном развитии, как отмечает Р. Нельсон-Джоунс, отчуждается то, что не присуще данному индивиду, а идентификация происходит с тем, что отвечает самости. Однако возможно отчуждение частей формирующейся самости вследствие ложных (навязанных) идентификаций. Самоактуализация подразумевает проявление себя таким, каким человек является на самом деле в моменте «здесь и сейчас». Если же человек в попытке самоактуализации пытается жить не в соответствии со своим истинным «Я», а в соответствии с неким интериоризированным идеальным образом, достижение целостности становится невозможным [53].

По словам Р. Нельсона-Джоунса, цель гештальт-консультанта – помочь человеку стать более самостоятельным и жить более «подлинно». Для этого необходимо помочь ему найти контакт со своей истинной самостью, то есть со своими чувствами, проживаемыми «здесь и сейчас» [53].

Экзистенциальное направление. Основное внимание в экзистенциальном подходе уделяется проблеме бытия и небытия и экзистенциальным конфликтам, с которыми в той или иной мере сталкивается каждая личность. Как отмечает Р. Нельсон-Джоунс, один из ключевых представителей экзистенциального подхода Ирвинг Ялом рассматривал экзистенциальную психотерапию как динамический психологический подход, который фокусируется на базисных конфликтах существования человека [53].

Бытие как одно из основных понятий экзистенциального направления обладает следующими чертами: 1) это чистая экзистенция «Я существую»; 2) это подлинное существование самости, т.е. чувство бытия, в котором отражается, с одной стороны весь личный сознательный и подсознательный опыт существования конкретного человека, а с другой, его способность выбирать собственное бытие; 3) это трансценденция, т.е. способность человека выходить за рамки времени, пространства, ситуации и самого себя; 4) это образ жизни, подразумевающий ответ на вопрос «как я проживаю свою жизнь». Выделяют три формы бытия-в-мире: а) бытие во внешнем (естественном, природном) мире; б) бытие в «совместном» (социальном) мире и в) бытие во внутреннем мире. Каждая из форм бытия порождает свой экзистенциальный конфликт.

Понятию бытия противопоставляется понятие «не-бытие», т.е. отсутствие существования. Наиболее очевидной формой небытия выступает смерть. В то же время, как отмечает Р. Нельсона-Джоунс, к небытию может вести «снижение жизненного потенциала, обусловленное тревогой и конформизмом, а также недостатком четкого самосознания» [53, с. 53].

Основная работа экзистенциальных консультантов и психотерапевтов направлена на то, чтобы помочь клиенту принять и смягчить основные экзистенциальные конфликты («предельные экзистенциальные беспокойства»). Первый из них – конфликт между неизбежным осознанием человеческой смертности и желанием быть. Вторым конфликтом является конфликт между свободой и ответственностью. С одной стороны, люди живут в неструктурированном мире и свободны сами структурировать его и совершать любые поступки. С другой стороны, полная свобода действий подразумевает отсутствие реальной опоры и ответственность человека за свои действия и тот образ жизни, который он выбирает. Третьим конфликтом является конфликт, связанный с изоляцией в трех ее формах: межличностной изоляцией, когда человек ощущает себя отрезанным от других людей, внутриличностной изоляцией, когда человек теряет связь с определенными частями своей

личности, и экзистенциальной изоляцией, выражающейся в отчужденности человека от мира, Вселенной. Наконец, четвертый конфликт порождается отсутствием в мире какого-либо изначально заданного смысла, значения и стремлением человека обрести смысловую опору.

Все эти конфликты порождают экзистенциальную тревогу, которая может быть нормальной или невротической. Нормальная тревога считается в некоторой мере полезной для человека, т.к. мотивирует его искать собственные ответы на тревожащие его вопросы и творчески проживать свою жизнь. Невротическая тревога подавляет человека и является разрушительной.

Цель экзистенциального консультирования состоит в том, чтобы помочь человеку «научиться переживать свое существование как реальное» [53, с. 60], подлинное и осмысленное. Экзистенциальные консультанты помогают клиентам осознавать и смягчать их внутренние конфликты, вызванные столкновением с экзистенциальными беспокойствами: смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью. Для этого необходимо найти адекватные и эффективные способы перевести невротическую экзистенциальную тревогу в нормальную. Большое значение в экзистенциальном консультировании придается раскрытию личности клиента, а также аутентичности отношений «консультант-клиент», которые являются горизонтальными [там же].

Решению экзистенциальных проблем личности в большей мере способствует длительное консультирование, однако отдельные элементы экзистенциального подхода, такие, как работа с ответственностью и подлинностью бытия, могут использоваться и в краткосрочном консультировании.

Когнитивно-поведенческий подход. Согласно когнитивно-поведенческому подходу, причина проблем человека лежит в его неадаптивных способах мышления и поведения в настоящем. Терапия и консультирование представляет собой процесс научения, соответственно,

отношения терапевта (консультанта) строго иерархичны – психолог выступает в роли учителя, который обучает клиента новым способам мышления и поведения [9]. Как отмечает А. Бек, работа ведется на двух уровнях: на уровне проявления проблемы – симптома – и на уровне его когнитивной схемы. Такие схемы, по мнению представителей подхода, лежат в основе искаженных суждений, которые, в свою очередь, порождают дисфункциональные чувства и поведение [15]. Специалисты, работающие в этом направлении, практически не обращаются к прошлому клиента, а работают со способами мышления и поведения, которые существуют у него в настоящем. Они полагают, что невозможно установить подлинные причины психологических затруднений, опираясь на прошлое, и, более того, знание причин не приближает к исцелению [9]. Большую роль в когнитивно-поведенческой терапии (консультировании) играют структурированные домашние задания, которые помогают клиентам отрабатывать новые схемы мышления и поведения за пределами кабинета психолога.

Рационально-эмотивно-поведенческая терапия Альберта Эллиса. Как отмечает Р. Нельсон-Джоунс, согласно теории А. Эллиса, у каждого человека есть три фундаментальные цели: а) выживание; б) относительная свобода от боли; в) удовлетворение от жизни. Первичными целями человека является быть счастливым в разных областях своей жизни: в отношениях с самим собой, с близкими, в профессиональном плане и т.д. При этом указанные цели – скорее выбор человека, чем его потребности. Мышление, чувства и поведение, которые способствуют достижению выбранных человеком целей, А. Эллис называл рациональными. При этом рациональная жизнь требует поддержания баланса между сиюминутным и отложенным удовольствием – последнее человек получает в перспективе, если с помощью дисциплины ему удастся достичь своих целей. Для этого ему необходимо развивать толерантность к фрустрации, т.е. терпимость к дискомфорту и трудностям «здесь и сейчас» ради достижения цели в будущем [53].

В основе рационально-эмотивно-поведенческой терапии лежит утверждение о том, что мышление и эмоции связаны между собой, причем связаны так тесно, что обычно существуют одновременно и в некотором смысле являются одним целым, т.е. «мышление превращается в эмоцию, а эмоция становится мыслью» [там же, с. 112]. Мышление и эмоции принимают форму внутренних самовысказываний, при этом внутренние высказывания могут создавать и изменять эмоции. Кроме того, мышление и эмоции связаны с поведением: люди действуют основываясь на мыслях и эмоциях, а действия, в свою очередь, порождают определенные мысли и чувства [53]. Таким образом, в основе жизненных проблем человека лежат иррациональные когниции – ошибочные убеждения [37]. Основная работа в РЭП-консультировании направлена на изменение когниций, эмоций и поведения клиента. Консультант помогает клиенту прийти к рациональным мыслям, эмоциям и поведению, то есть таким, которые позволяют ему достигать фундаментальных и первичных целей [53].

Нарративный подход в консультировании и терапии. Нарративный подход начал формироваться в конце 70-х – начале 80-х годов XX века. Его основателями считают Майкла Уайта и Дэвида Эпстона. В основе нарративного мировоззрения лежит идея о том, что объективную реальность невозможно постичь непосредственно. Возможно лишь сосуществование различных описаний реальности. Те или иные описания могут способствовать тому, чтобы человек проживал предпочитаемую для него жизнь, или препятствовать этому. Представители нарративного подхода предлагают рассматривать жизнь человека в контексте историй, которые он слышит о себе и мире и рассказывает о себе сам. Доминирующая история может закрывать человеку возможность жить предпочитаемой жизнью – в этом случае нарративные практики говорят о наличии проблемы. Разрешить проблему можно, обратив внимание на опыт, не включенный в доминирующую историю [39].

Нарративная терапия ставит своей целью создание пространство, в котором человек может развить альтернативные, предпочитаемые для себя истории, почувствовать себя способным влиять на свою жизнь и становиться автором собственного жизненного пути – «предпочитаемой жизненной истории».

Нарративный практик занимает неэкспетрную позицию по отношению к собеседнику (слово «клиент» в нарративном подходе обычно не используется). Позиция терапевта описывается как «децентрированная и влиятельная». Его задача заключается в том, чтобы определенным образом задавать вопросы и поддерживать собеседника в осознании собственного авторства. Главным экспертом по собственной жизни признается клиент [39].

Основные приемы, используемые в нарративном подходе, - экстернализация, деконструкция, восстановление участия (re-membering), работа с внешними свидетелями, написание писем, создание других письменных документов и развитие сообществ [39, 67].

Экстернализация предполагает отделение проблемы от человека. Проблема не является частью личности человека, человек не равно проблема. Такой подход позволяет деликатно работать с такими темами, как страхи, переживание утраты, навязчивые состояния, а также снизить чувство вины и стыда, связанные с проблемой. Последнее помогает человеку взять ответственность за свою жизнь и выбирать предпочитаемые варианты развития.

Деконструкция – прием, с помощью которого человеку предлагается осознать и проанализировать влияние чужих представлений на его собственное восприятие себя и окружающего мира.

Восстановление участия предполагает реальное или умозрительное привлечение к терапевтическому процессу других людей и персонажей, которые олицетворяют другую точку зрения на человека и могут дополнить спектр его предпочитаемых историй.

Работа с внешними свидетелями предполагает работу в группе или с умозрительными свидетелями. Свидетелям предлагается рассказать о том, какой образ собеседника, его ценностей, стремлений, умений, в них создан, почему им показались особенно значимыми те или иные слова, идеи, как их личный опыт перекликается с опытом собеседника.

Создание письменных документов (писем, сертификатов, грамот и др.) направлено на утверждение и подтверждение авторства человека, осознание и признание им собственной идентичности.

Целью создания сообществ является создание поддерживающей среды, возможность делиться опытом в преодолении тяжелых жизненных ситуаций [39, 67].

В нашей работе мы опираемся на личностно-центрированный, экзистенциальный и нарративный подходы, т.к. они в большей степени отражают близкие нам ценности и принципы, такие, как недирективная позиция консультанта, горизонтальные отношения консультанта и клиента, ориентация на ценности клиента и на его самоисследование. Указанные подходы помогают наиболее деликатно и мягко развивать взрослую позицию, которая необходима в материнстве. Кроме того, представляется, что идеи, которые лежат в основе этих подходов, особенно тесно перекликаются с трудностями и конфликтами, с которыми сталкивается молодая мать, и предлагают мягкие инструменты для работы с этими проблемами.

Одна из центральных идей, которая рассматривается в личностно-центрированном подходе К. Роджерса, – это противоречие между «Я» и Я-концепцией индивида. У молодых матерей часто возникает внутренний конфликт по поводу несоответствия образу идеальной матери, который можно рассматривать как часть Я-концепции. При этом стремление соответствовать этому образу вызывает внутреннее напряжение, т.к. не оставляет места другим проявлениям «Я», не связанным с материнством. Несоответствие образу, в свою очередь, рождает мысли: «Я плохая мать» – и

вызывает сильное напряжение. В этом свете одной из задач консультанта видится помочь матери разрешить противоречие между собственным уникальным материнским опытом, порождаемым «Я», и Я-концепцией, частью которой является образ идеальной матери с нереалистичными чертами, навязанными общественными стереотипами. Это приведет к снижению напряжения и к возможности для женщины быть самой собой в материнстве.

Материнство может активизировать или усиливать экзистенциальную тревогу, т.к. сталкивает женщину с основными экзистенциальными проблемами. Сильное переживание, которое вызывает активное столкновение с жизнью – рождение ребенка, – может активизировать страх смерти. Ответственность матери за жизнь, здоровье и благополучие ребенка может порождать конфликт свободы как возможности и необходимости выбирать тот или иной способ действия и ответственности за то, как выбор повлияет на ребенка. Молодая мать часто сталкивается и с третьей экзистенциальной проблемой – межличностной и внутриличностной изоляцией. Как правило, после рождения ребенка круг социальных контактов матери сужается, кроме того, мать может чувствовать себя отрезанной от определенных частей своей личности, которые не связаны с материнством. Резкое изменение образа жизни и сосредоточенность на нуждах ребенка может порождать также ощущение потери смысла, т.к. прежние смысловые опоры могут быть временно утрачены – развитие карьеры, самореализация, общение, привычный активный образ жизни и другие. В этой связи мы полагаем, что обращение к идеям и инструментам экзистенциального подхода может быть актуальным при работе с внутренними конфликтами матери, которые актуализируются или возникают при проживании опыта материнства.

Идеи нарративного подхода о создании пространства для развития альтернативных предпочитаемых историй, утверждению авторской позиции человека через формулирование и развитие таких историй представляются

подходящими для работы над выстраиванием собственного уникального образа материнства, принятием ответственности за жизнь и развитие ребенка и выстраивание отношений с ребенком. Техника деконструкции может быть использована для снижения влияния общественных установок об идеальном материнстве. Ресурсными также представляются идеи нарративного подхода, связанные с восстановлением участия, работой с внешними свидетелями, созданием поддерживающего сообщества.

В своей работе мы также опираемся на некоторые отдельные техники и идеи других подходов. Так, представляется, что для работы с когнитивными искажениями и дисфункциональными убеждениями целесообразно обращаться к инструментам когнитивно-поведенческого подхода, а методы гештальт-подхода могут использоваться как вспомогательные при отреагировании текущих переживаний клиента.

Выводы по главе I

В первой главе диссертационного исследования были решены следующие задачи:

1) проанализирована литература по теме взаимоотношений между матерью и ребенком младшего дошкольного возраста, формирования паттернов привязанности, теории и практике индивидуального психологического консультирования;

2) рассмотрены основные понятия, связанные с привязанностью в детско-родительских отношениях и психологическим консультированием;

3) сформулированы определения указанных понятий:

- привязанность в детско-родительских отношениях – система управления поведением, направленная на заботу о ребенке, защиту его от опасностей, передачу навыков и социализацию, и включающая в себя стремление ребенка к приобретению и сохранению близости с родителем или другим значимым взрослым на физическом и эмоциональном уровнях, а также стремление родителя отвечать на потребности ребенка и заботиться о нем;

- паттерн привязанности – система эмоциональных и поведенческих реакций, которые ребенок проявляет во взаимодействии с матерью и окружающим миром, основанная на прошлом опыте ребенка, полученном во взаимоотношениях с матерью;

- психологическое консультирование – особым образом организованные отношения между консультантом и клиентом, направленные на помощь в разрешении проблем клиента посредством консультативного контакта, специфических психологических инструментов и методов.

Глава II. Экспериментальное исследование по применению индивидуального консультирования с целью изменения отношения матери к материнству и последующего изменения паттерна привязанности ребенка

2.1. Методическая организация исследования

Исследование посвящено изучению особенностей влияния отношения матери к материнству на паттерн привязанности у детей младшего дошкольного возраста и возможностей изменения паттерна привязанности ребенка через изменение отношения матери к материнству с помощью индивидуального психологического консультирования. На этапе констатирующего эксперимента задача заключалась в подборе диагностического материала и описании актуального уровня отношения испытуемых к материнству и актуальных паттернов привязанности детей в диаде «испытуемая – ребенок».

В эксперименте принимали участие 3 матери с детьми в возрасте от 1,5 до 2,5 лет.

С целью подобрать соответствующий диагностический материал с учетом проанализированной литературы по паттернам привязанности и отношению матери к материнству (Боулби Дж., Эйнсворт М., Ньюфелд Г., Плешкова Н.Л. и др.) нами были выделены и сформулированы следующие критерии изучаемых феноменов.

Таблица 1. – Критериальные характеристики положительного отношения матери к материнству

Критерии	Уровни положительного отношения матери к материнству		
	высокий	средний	низкий
Когнитивный	Мать обладает глубокими и разносторонними знаниями об отношении матери к материнству, знает о	Мать обладает частичными знаниями об отношении матери к материнству, знает о функциях матери, но	У матери отсутствуют систематические знания об отношении матери к материнству, о

	<p>функциях матери и осознает значимость влияния ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка, в большинстве случаев понимает причины состояния ребенка и мотивы его поведения.</p>	<p>в достаточной мере не осознает значимость влияния ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка, временами испытывает трудности с пониманием причин состояния ребенка и мотивов его поведения.</p>	<p>функциях матери, она не осознает значимость влияния ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка, часто не способна понимать причины состояния ребенка и мотивы его поведения.</p>
Эмоциональный	<p>В основном мать испытывает положительные эмоции от взаимодействия с ребенком и заботы о нем, в высокой степени способна воспринимать состояние ребенка и проявлять эмпатию по отношению к нему, относится к ребенку с безусловным принятием и положительно воспринимает себя как родителя.</p>	<p>Мать испытывает частично положительные, частично отрицательные эмоции от взаимодействия с ребенком и заботы о нем, в целом, способна воспринимать состояние ребенка и проявлять эмпатию по отношению к нему, но иногда может испытывать с этим трудности, в целом, относится к ребенку с</p>	<p>Мать часто испытывает негативные эмоции от взаимодействия с ребенком и заботы о нем, в большинстве случаев не способна воспринимать состояние ребенка и проявлять эмпатию по отношению к нему, не принимает ребенка, не рефлексирует собственное отношение к себе как к родителю.</p>

		<p>безусловным принятием, может не принимать некоторые его качества или проявления, не уверена в себе как в родителе.</p>	
Поведенческий	<p>Мать своевременно реагирует на потребности ребенка и удовлетворяет их, стремится к телесному контакту с ребенком и удовлетворяет его запрос на телесный контакт, оказывает ребенку эмоциональную поддержку, ориентируется на состояние ребенка и его особенности при построении взаимодействия, умеет воздействовать на состояние ребенка.</p>	<p>Мать ситуативно реагирует на потребности ребенка и удовлетворяет их, не склонна к частому телесному контакту с ребенком и не всегда удовлетворяет его запрос на телесный контакт, испытывает трудности с оказанием ребенку эмоциональной поддержки, не всегда ориентируется на состояние ребенка и его особенности при построении взаимодействия, ей не всегда удается воздействовать на состояние ребенка.</p>	<p>Мать часто своевременно не реагирует на потребности ребенка и не удовлетворяет их, не стремится к телесному контакту с ребенком и часто отвергает его запрос на телесный контакт, не склонна оказывать ребенку эмоциональную поддержку и ориентироваться на его состояние и особенности при построении взаимодействия, не умеет воздействовать на состояние ребенка.</p>

Таблица 2. – Критериальные характеристики паттернов привязанности ребенка

Критерии	Уровни		
	высокий (паттерн привязанности В – надежная привязанность)	средний (паттерн привязанности С – амбивалентная привязанность)	низкий (паттерн привязанности А – избегающая привязанность)
Когнитивный	Уверенно выделяет мать среди других (неблизких) взрослых, отдает ей предпочтение.	Выделяет мать среди других (неблизких) взрослых, но не отдает ей предпочтение.	Выделяет мать среди других (неблизких) взрослых), но не отдает ей предпочтения либо практически не выделяет мать среди других близких взрослых.
Эмоциональный	В незнакомой обстановке проявляет любопытство, в целом, ведет себя спокойно, уверенно. При разлучении с матерью испытывает умеренное беспокойство. Проявляет радость при виде матери после разлучения.	В незнакомой обстановке ощущает тревожность, испытывает раздражение. При разлучении с матерью испытывает сильное беспокойство. При виде матери проявляет смешанные эмоции, склонен активно выражать негативные эмоции.	В незнакомой обстановке проявляет любопытство, в целом, ведет себя спокойно, уверенно. При разлучении с матерью не проявляет признаков дистресса, на возвращение матери реагирует спокойно.
Поведенческий	В незнакомой	В незнакомой	Активно исследует

	<p>обстановке активно исследует окружающую среду.</p> <p>Во время разлучения проявляет признаки ожидания матери, но самостоятельно справляется с дистрессом.</p> <p>При ее появлении активно встречает ее, оборачивается или направляется ей навстречу, улыбается, вокализует.</p> <p>При дистрессе стремится контакту с матерью, достаточно быстро успокаивается у нее на руках, или когда она его утешает.</p> <p>Получив от матери поддержку и успокоение, продолжает исследовать окружающую среду, играть.</p>	<p>обстановке ведет себя пассивно, мало исследует окружающую среду.</p> <p>Во время разлучения с матерью проявляет сильное беспокойство.</p> <p>При возвращении матери стремится к контакту, но отвергает ее.</p> <p>При дистрессе тяжело успокаивается.</p> <p>Активно выражает негативные эмоции (плачет, кидает игрушки, замахивается на маму или бьет ее), но утешение от матери не принимает.</p>	<p>окружающее пространство, но делает это самостоятельно, не обращаясь к матери, не приглашает ее к игре и участию в своей активности.</p> <p>Во время разлучения с матерью продолжает исследовательскую активность и игру.</p> <p>При возвращении матери не прекращает своей активности, не приветствует ее.</p> <p>При дистрессе не ищет или избегает контакта с матерью, предпочитает справляться с фрустрацией самостоятельно, с помощью игрушек.</p>
--	--	--	---

На основе указанных критериев нами были выбраны следующие диагностические методики.

Эксперимент «Незнакомая ситуация», предложенный М. Эйнсворт. Методика позволяет наблюдать за реакцией ребенка на стрессовую ситуацию (кратковременное расставание с матерью) и на основании этой реакции сделать вывод о паттерне привязанности ребенка. При проведении эксперимента мы опирались на паттерны, выделенные М. Эйнсворт, и предложенное ею описание паттернов. Для того чтобы определить, какой именно паттерн привязанности проявляет ребенок в данной ситуации, мы выделили компоненты (критерии) привязанности ребенка и определили проявления каждого из компонентов для разных паттернов привязанности.

Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой (методика ОДРЭВ). Методика позволяет исследовать взаимодействие матери и ребенка в различных сферах. В рамках опросника исследуются следующие блоки отношений: блок чувствительности (способность воспринимать состояние ребенка, понимание причин состояния, способность к сопереживанию), блок эмоционального принятия (чувства, которые возникают у матери во взаимодействии с ребенком, безусловное принятие, отношение к себе как к родителю, преобладающий эмоциональный фон взаимодействия), блок поведенческих проявлений эмоционального воздействия (стремление к телесному контакту, оказание эмоциональной поддержки, ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия). Указанный опросник позволит исследовать эмоциональный и поведенческий компоненты отношения к материнству.

Методика «Представления об идеальном родителе» Р. Г. Овчаровой. Методика позволяет исследовать представление матери об идеальном родителе на основании когнитивного, эмоционального и поведенческого показателей. Это позволит дополнить наше представление о когнитивном, эмоциональном и поведенческом компонентах отношения испытуемой к материнству, а также об ее отношении к себе как к матери.

Родительское сочинение «Мое материнство». Методика позволяет проанализировать мотивационный, когнитивный и эмоциональный компоненты отношения испытуемой к материнству.

Ниже представлен анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Обработка результатов методики «Опросник эмоциональных отношений в семье» Е.И. Захаровой (ОДРЭВ)

1. Мама 1. В блоке чувствительности Мама 1 продемонстрировала достаточно высокий (выше критериальных значений) уровень чувствительности к своему ребенку.

По шкале «Способность воспринимать состояние ребенка» балл составил 4 из 5 возможных при критериальном значении по этой шкале 3,7. В то же время, среднее значение по этой шкале выше – 4,22 балла. Можно предположить, что в большинстве случаев мама, по ее собственному ощущению, распознает настроение и отношение малыша к тем или иным ситуациям, людям, состояниям.

По шкале «Понимание причин состояния» Мама 1 продемонстрировала балл 3,6, что выше критериального значения (3,2), но ниже среднего значения (3,85). Представляется, что, в целом, у мамы есть понимание причин настроения ребенка, однако в отдельных случаях возникают трудности с тем, чтобы определить причины плача, радости или обиды малыша.

По шкале «Способность к сопереживанию (Эмпатия)» балл составил 4, что значительно выше критериального значения (2,8) и выше среднего значения, которое равно 3,39. Можно предположить, что Мама 1 обладает достаточно высокой способностью к сопереживанию своему ребенку и откликается на его настроение.

В целом, можно сказать, что, согласно результатам первого блока «Чувствительность», по оценке самой мамы, ей удастся достаточно хорошо

распознавать настроение своего ребенка и определять его отношение к другим людям, в большинстве случаев понимать причины настроения ребенка. Можно предположить, что иногда возникают трудности с идентификацией желаний ребенка и его чувств, но они не вызывают больших сложностей для Мама 1. У этой мамы хорошо развита способность к сопереживанию ребенку.

В то же время, родительское сочинение и беседы с Мамой 1 показали, что она не всегда готова увидеть за поведением ребенка его мотивы и потребности («Да, я могу шлепнуть ребенка, но не более и крайне редко (я не всегда могу спокойно уговорить ребенка, когда он переходит грани)») и склонна оставлять ребенка самостоятельно справляться с эмоциями («Я ей говорю: “Когда успокоишься, приходи, поговорим”»).

В блоке эмоционального принятия Мама 1 продемонстрировала баллы, в основном, выше критериальных, однако по шкале «Отношение к себе как к родителю» балл (2,8) оказался ниже критериального значения (3,1) и значительно ниже среднего значения (3,78). Мама 1 отметила как в некоторых случаях верные высказывания 6 («Воспитание ребенка – сложная проблема для меня») и 28 («Я чувствую, что задача воспитания слишком сложна для меня»). Вариант «скорее всего это так» был выбран для утверждений 17 («Мне нравится быть матерью (отцом)»), 39 («Я верю, что могу справиться с большинством ситуаций и проблем в воспитании моего ребенка») и 61 («Мне удастся научить ребенка, что и как делать»). На основе этого мы можем предположить, что в целом свои способности справляться с материнством Мама 1 оценивает положительно, при этом бывает, что процесс воспитания видится ей сложным. Кроме того, как абсолютно верное эта мама отметила высказывание 50 («Я нахожу, что я гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем ожидала»).

Нам представляется, что низкий балл по шкале «Отношение к себе как к родителю» связан с внутренним конфликтом, который Мама 1 обозначила в родительском сочинении и в ходе диагностической беседы («Хочу, чтобы она

была лучше, чем я, и я надеюсь, что у меня получится. Хотя сейчас, я в этом и сомневаюсь иногда (что смогу помочь ей быть такой). Самое страшное для меня сейчас, у нее очень интересный возраст, ей интересно все, но я не умею заниматься с ребенком. <...> ведь ребенок – это чистый лист, бери и учи, ты же мама, но нет. Я не умею с ней играть, развлекать. <...> Я знаю, что в будущем это может аукнуться и она отдалится от меня, но я не могу. Я стараюсь быть хотя бы прилежной матерью, но не всегда получается, и это меня угнетает»; «Я мама-шалопайка»).

По шкале «Чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком» Мама 1 показала результат 4 балла, что выше критериального значения (3,3) и близко к среднему значению (3,9). В целом, чувства матери во взаимоотношениях с ребенком можно описать скорее как положительные, она чувствует к нему любовь и ощущает обратную связь, но при этом бывают моменты, когда поведение ребенка досажает матери.

Балл по шкале «Безусловное принятие» составил 4,8, что значительно превышает критериальное значение (3,2) и почти на единицу превышает среднее значение. Согласно результатам теста, мама показывает высокую степень безусловного принятия ребенка. Однако на основе родительского сочинения и диагностической беседы мы можем предположить, что существуют такие проявления ребенка, которые мама не принимает (например, когда девочка, по словам матери, «переходит все грани»).

По шкале «Преобладающий эмоциональный фон взаимодействия» результат составил 3,4 балла, что немного выше критериального значения, но ниже среднего значения. «В некоторых случаях верными» для мамы оказалось утверждение 7 («Я редко повышаю голос»), «не совсем верным» – 18 («Мой ребенок редко спокойно реагирует на мои требования»). Таким образом, можно предположить, что в целом, эмоциональный фон отношений остается спокойным и приятным, но присутствуют моменты напряжения. Это подтверждается также родительским сочинением («Да, я могу шлепнуть

ребенка, но не более и крайне редко (я не всегда могу спокойно уговорить ребенка, когда он переходит грани))) и диагностической беседой.

В целом, по результатам блока эмоционального принятия можно предположить, что Мама 1 обладает достаточно высоким уровнем принятия и испытывает нежные чувства к ребенку, при этом в некоторых моментах считает его поведение недопустимым и не готова его принимать. Кроме того, Мама 1 достаточно критично настроена по отношению к себе как к родителю, переживает о том, что не способна достаточно хорошо справляться с ролью матери.

В блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия у Мама 1 по всем шкалам, кроме одной, баллы превышают критериальное и среднее значения. Исключение составляет шкала «Умения воздействовать на эмоциональное состояние ребенка». Здесь балл составил 2,6 при критериальном значении 3,2 и среднем значении 3,8. Как абсолютно верное мама указала утверждение 66 («Когда ребенок расстроен и ему трудно успокоиться, мне бывает трудно помочь ему»). В то же время, как «скорее верное» было отмечено утверждение «Я легко могу успокоить своего ребенка». Относительно высказываний 22 («Если мой ребенок разбаловался, я уже не могу его остановить»), 33 («У меня получается настроить ребенка на серьезные занятия») и 55 («Когда мой ребенок устал, я могу переключить его на более спокойное занятие») мама указала, что «в некоторых случаях это верно». Скорее неверным оказалось утверждение 44 («Я не в силах изменить плохое настроение ребенка»). Мы можем предположить, что мама испытывает трудности с регулированием эмоционального состояния ребенка и его успокоением – об этом свидетельствует и родительское сочинение («Я не всегда могу уговорить своего ребенка, когда он переходит грани»).

По шкале «Стремление к телесному контакту» балл составил 4,6 при критериальном значении 3,3 и среднем значении 4,03. Из ответов видно, что мама стремится к физическому контакту с ребенком и благосклонно откликается на его стремление к контакту.

По шкале «Оказание эмоциональной поддержки» получившийся балл (3,6) превышает критериальное (2,8) и среднее (3,47) значения. Мама 1 отмечает, что часто хвалит своего ребенка и дает ему понять, что верит в его силы, но при этом склонна считать, что если у ребенка что-то не получается, он должен справиться с этим самостоятельно (утверждение 20). Кроме того, мама отметила как скорее верное высказывание 64 («Я часто бываю строгой со своим ребенком»). В то же время, одной из главных ценностей Мама 1 считает доверительные отношения с ребенком. Это следует из родительского сочинения и диагностической беседы («Я не хочу решать что-то за нее, хочу быть другом и чтобы она мне доверяла <...> хочу быть хорошим другом и мамой, чтобы она знала, что дом – это ее крепость, и чтобы она ни натворила, ее всегда любят и ждут, выслушают и помогут решить проблему, пусть ей, возможно, будет не легко признаться (я этого тоже не исключаю), но чтобы она могла без страха признаться в том или ином, попросить совета и быть услышанной»).

По шкале «Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия» балл составил 4 при критериальном значении 2,3 и среднем 2,95. Представляется, что, в целом, Мама 1 ориентируется на физическое и эмоциональное состояние ребенка при взаимодействии с ним.

В целом, по большинству шкал баллы Мама 1 превышают критериальное значение. Это означает, что дефицита соответствующих характеристик эмоциональной стороны взаимодействия с ребенком у Мама 1 не наблюдается. Исключение составляют две шкалы – «Отношение к себе как к родителю» и «Умение воздействовать на состояние ребенка». Низкие показатели по этим шкалам подтверждаются и вышеприведенными цитатами из родительского сочинения Мама 1. Можем предположить, что восприятие себя как недостаточно способной, правильной матери, неуверенность в себе как в родителе, оказывает среди прочих факторов влияние на способность Мама 1 воздействовать на состояние ребенка. Указанные затруднения будут учтены при составлении коррекционной программы для данной мамы.

2. Мама 2. В блоке чувствительности Мама 2 показала достаточно высокий уровень восприимчивости к состояниям и эмоциям ребенка – по двум из трех шкал баллы превышают критериальное и среднее значения.

Так, по шкале «Способность воспринимать состояние ребенка» балл равен 4,6 из 5 возможных при критериальном значении 3,7 и среднем значении 4,22. Представляется, что, по ощущениям мамы, она чутко реагирует на состояние ребенка, умеет различать его настроения, чувствует его отношение к другим людям. Однако иногда матери бывает тяжело понять желания ребенка.

Шкала «Понимание причин состояния» выделяется из общего ряда шкал данного блока – балл по ней ниже критериального (3,2) и среднего (3,85) значений и составляет 3. Мама 2 отметила, что в некоторых случаях она не может понять, по какой причине ее ребенок обижается (утверждение 2). При этом высказывание 46 «Часто радость ребенка кажется мне беспричинной» мама отметила как абсолютно верное. В родительском сочинении Мама 2 указала, что ей особенно тяжело даются «истерички и нытье, когда не знаешь, как успокоить», потому что не понимаешь причины. Мы можем предположить, что сложности в распознавании причин того или иного состояния ребенка связаны со сложностями в идентификации собственных состояний и эмоций. Так, например, в родительском сочинении Мама 2 пишет: «... мое материнство как скомканный листок бумаги. Чувства, эмоции, я не успевала их проживать и отслеживать, умиляться и радоваться порой некогда было, столько забот, быстрее, быстрее».

При этом балл по шкале «Способность к сопереживанию» довольно высокий – 3,8 при критериальном значении 2,8 и среднем 3,39. Мама отмечает, что легко заражается веселым настроением дочери (высказывание 47) и отмечает как абсолютно неверное утверждение 58 («Иногда я не понимаю, как ребенок может расстраиваться по таким пустякам»).

В блоке эмоционального принятия баллы по всем шкалам превышают критериальные значения и, в целом, являются достаточно высокими – 4 и выше, что может свидетельствовать о высоком уровне принятия ребенка.

Исключение составляет шкала «Отношение к себе как к родителю». Здесь балл (3,4) хотя и несколько превышает критериальное значение (3,1), оказывается ниже среднего значения (3,78). Мама 2 отметила как скорее верное утверждение 50 («Я нахожу, что я гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем ожидала») и как в некоторых случаях верное высказывание 28 («Я чувствую, что задача воспитания слишком сложна для меня»). В то же время, как абсолютно верное было отмечено высказывание 39 («Я верю, что могу справиться с большинством ситуаций и проблем в воспитании моего ребенка»).

По шкале «Чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком» балл составил 4 при критериальном значении 3,3 и среднем 3,9. Мама 2 отметила как скорее верное высказывание 15 («Когда я смотрю на своего ребенка, то испытываю любовь и нежность, даже если он плохо себя ведет»), при этом как в некоторых случаях верное было отмечено высказывание 26 («Мой ребенок часто делает вещи, которые сильно мне досаждают»). В родительском сочинении мама поделилась, что ее «больше всего выбешивает» <...> «постоянное дерганье ребенка, и не возможно спокойно приготовить еду или помыть пол», а также «истерики или нытье, когда не знаешь, как успокоить». Несмотря на это мама сочла абсолютно верным высказывание 59 («Я получаю удовольствие от общения с ребенком»), хотя в некоторых случаях она очень устает об общении с ним (утверждение 48).

По шкале «Безусловное принятие» Мама 2 показала бал 4,6, что превышает критериальное (3,2) и среднее (3,84) значения. Как абсолютно верные были отмечены высказывания 5 («Что бы ни сделал мой ребенок, я буду любить его») и 27 («Ничто не мешает мне любить моего ребенка»). Абсолютно неверными Мама 2 сочла утверждения 16 («Я многое хотела бы

изменить в своем ребенке»), 38 («Меня удручает, что мой ребенок растет совсем не таким, как мне хотелось бы») и 60 («Не всегда легко принять моего ребенка таким, какой он есть»). Представляется, что Мама 2 демонстрирует высокий уровень принятия дочери.

Балл по шкале «Преобладающий эмоциональный фон взаимодействия» составил 4,2 при критериальном значении 3 и среднем значении 3,66. Мама отметила, что ей приятно проводить время с ребенком и у нее часто возникают спокойные, теплые отношения с ним (утверждения 29 и 51). Однако в некоторых случаях для нее оказывается верным высказывание 40 («Часто у нас с ребенком возникает взаимное недовольство»). В целом, эмоциональный фон отношений представляется положительным.

Таким образом, в блоке эмоционального принятия наибольшие сложности у Мама 2 возникают с отношением к себе как к родителю.

В блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия баллы по всем шкалам превышают критериальные значения и превышают либо приближены к средним значениям.

По шкале «Стремление к телесному контакту» балл составляет 4 при критериальном значении 3 и среднем значении 4,03. При том, что в целом, как следует из ответов, мама стремится к физическому контакту с дочкой и поддерживает его, она отметила как абсолютно верное утверждение 30 («Я испытываю раздражение, когда ребенок буквально “липнет” ко мне»). Возможно, это связано с тем, что для Мама 2 одним из приоритетов являются домашние дела, а стремление дочки к физическому контакту затрудняет и растягивает во времени их выполнение (цитата из родительского сочинения: «больше всего выбешивает» <...> «постоянное дерганье ребенка и не возможно спокойно приготовить еду или помыть пол. Обычные дела, например, готовка еды порой растягиваются на полдня»).

По шкале «Оказание эмоциональной поддержки» балл (4,6) больше, чем на единицу, превысил среднее значение (3,47) и на 2,2 балла критериальное (2,8). Как абсолютно верные Мама 2 отметила высказывания 9

(«Я часто даю понять моему ребенку, что верю в его силы»), 31 («Я часто говорю ребенку, что высоко ценю его старание и достижения») и 53 («Я часто хвалю своего ребенка»). При этом мама не разделяет идеи о том, что если у ребенка что-то не получается, то он должен справляться самостоятельно, и о том, что поощрение мелких успехов ребенка может его избаловать. В целом, Мама 2 демонстрирует высокий уровень эмоциональной поддержки ребенка.

По шкале «Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия» балл составил 4,2 при критериальном значении 2,3 и среднем значении 2,95. Мама 2 согласна с высказыванием 43 («Бесполезно требовать что-то от ребенка, когда он устал») и не считает, что ребенок должен доводить начатое до конца, даже если он устал (утверждение 32). Мама скорее не согласна с тем, что плохое настроение ребенка не может быть оправданием его непослушания (высказывание 10). Представляется, что Мама 2, в целом, достаточно чутко ориентируется на состояние ребенка и учитывает его при построении планов и взаимодействии.

По шкале «Умение воздействовать на состояние ребенка» балл равняется среднему значению (3,8) при критериальном 3,2. Для Мама 2 оказались скорее верными высказывания 11 («Я легко могу успокоить моего ребенка») и 33 («У меня получается настроить ребенка на серьезные занятия»). Как абсолютно верное было отмечено утверждение 55 («Когда мой ребенок устал, я могу переключить его на более спокойное занятие»). Мама отметила, что временами ей бывает трудно помочь своему ребенку, когда он расстроен и ему трудно успокоиться. Представляется, что, в целом, маме удастся регулировать состояние ребенка, однако в некоторых случаях возникают затруднения.

В целом, из ответов на утверждения блока поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия следует, что Мама 2 стремится к телесному контакту со своим ребенком, оказывает ему эмоциональную поддержку,

учитывает его эмоциональное и физическое состояние и в достаточной мере умеет регулировать состояние ребенка.

Таким образом, наибольшие затруднения у Мама 2 были выявлены в сфере отношения к себе как к родителю.

3. Мама 3. Для Мама 3 в блоке чувствительности баллы по всем шкалам превышают либо равны критериальным значениям, однако оказываются ниже средних значений.

По шкале «Способность воспринимать состояние ребенка» балл составил 3,8 при критериальном значении 3,7 и среднем значении 4,22. Мама отметила, что сразу замечает, когда ее ребенок расстроен (утверждение 1) и чувствует отношение ребенка к другим людям (утверждение 23). При этом как в некоторых случаях верное было оценено высказывание 12 («Чувства моего ребенка для меня загадка»).

Балл по шкале «Понимание причин состояния» составил 3,8 при критериальном значении 3,2 и среднем значении 3,85. Мама отметила, что в некоторых случаях, когда ребенок обижается, невозможно понять, по какой причине это происходит (высказывание 2), В то же время, как скорее неверное было отмечено высказывание 24 («Часто я не могу понять, почему плачет мой ребенок») и как скорее верные – утверждения 35 («Я всегда понимаю, почему мой ребенок расстроен») и 57 («Я легко могу догадаться, что беспокоит моего ребенка»).

По шкале «Способность к сопереживанию» балл равен критериальному значению (2,8) и ниже среднего значения (3,39). Как в некоторых ситуациях верные мама отметила высказывания 3 («Когда моему ребенку больно, мне кажется, я тоже чувствую боль») и 14 («Часто я не могу разделить радость моего ребенка»). Мама скорее не оценивает настроение ребенка как определяющее ее настроение (высказывание 25) и замечает, что когда у нее хорошее настроение, капризы ребенка не могут его испортить (утверждение 36). Мама указала, что легко заражается весельем ребенка (высказывание 47), и отметила как абсолютно неверное высказывание 58

(«Иногда я не понимаю, как ребенок может расстраиваться по таким пустякам»). Анализ указанных высказываний позволяет предположить, что, несмотря на низкий балл, способность к сопереживанию у Мама 3, в целом, развита.

Результаты блока чувствительности могут свидетельствовать о трудностях в распознавании чувств ребенка и их причин.

В блоке эмоционального принятия баллы по всем шкалам, кроме одной, превышают и критериальное, и среднее значения. Исключение составляет шкала «Отношение к себе как к родителю», где балл (1,2) в 2,5 раза ниже критериального значения (3,1) при среднем значении 3,78. Мама 3 отметила как абсолютно верные высказывания 6 («Воспитание ребенка – сложная проблема для меня») и 50 («Я нахожу, что гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем ожидала»). Как абсолютно неверное было промаркировано утверждение 61 («Мне удастся научить ребенка, что и как делать»). Как в некоторых случаях верные Мама 3 обозначила высказывания 17 («Мне нравится быть матерью») и 39 («Я верю, что смогу справиться с большинством ситуаций и проблем в воспитании моего ребенка»). Скорее верным для мамы оказалось высказывание 28 («Я чувствую, что задача воспитания слишком сложна для меня»). Таким образом, можно сделать выводы, что мама не верит в свою способность быть хорошей матерью и воспитание ребенка представляется ей сложной задачей.

По шкале «Чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком» балл составил 4,4 при критериальном значении 3,3 и среднем значении 3,9. Мама отметила как абсолютно неверные высказывания 4 («Мне часто бывает стыдно за моего ребенка»), 26 («Мой ребенок часто делает вещи, которые мне досаждают») и 48 («Я очень устаю от общения со своим ребенком»). Как скорее верное мама отметила утверждение 59 («Я получаю удовольствие от общения с ребенком»). Кроме того, абсолютно верным для нее оказалось высказывание 37 («Я чувствую, что мой ребенок меня любит»). Из диагностической беседы с мамой и родительского сочинения выяснилось,

что папа часто сравнивает ребенка с другими детьми, в частности, с сыном своего брата и «в последнее время часто расстроен, что он “отстает” от сверстников». Такое отношение мужа к ребенку для мамы, как она подчеркнула, неприятно. На этот счет в родительском сочинении мама отметила: «Я всегда говорила себе: “Дай ему время, он еще не готов делать следующий шаг”. Но остальные этого времени не давали». Представляется, что, в целом, эмоциональный фон взаимодействия матери и ребенка положительный, однако мама испытывает переживания по поводу возможного отставания от сверстников и восприятие сына отцом и другими родственниками.

По шкале «Безусловное принятие» балл составил 4, что выше критериального (3,2) и среднего (3,84) значений. Как абсолютно верное было отмечено высказывание 5 («Что бы ни сделал мой ребенок, я буду любить его»), как скорее верное – 27 («Ничто не мешает мне любить своего ребенка»). Утверждения 16 («Я многое хотела бы изменить в своем ребенке»), 38 («Меня удручает, что мой ребенок растет совсем не таким, как мне хотелось бы»), 49 («Я многое прощаю своему ребенку из-за любви к нему») и 60 («Не всегда легко принять моего ребенка таким, какой он есть») мама отметила как абсолютно неверные. Из результатов следует, что отношение Мамы 3 к ребенку характеризуется высокой степенью принятия.

По шкале «Преобладающий эмоциональный фон взаимодействия» балл составил 4,4 при критериальном значении 3 и среднем значении 3,66. Мама отметила, что у нее часто возникают спокойные, теплые отношения с ребенком (высказывание 51), при этом в отношениях нет ярко выраженных ссор, взаимного недовольства или беспокойных реакций ребенка на требования матери. Бывают случаи, когда мама повышает голос. В целом, эмоциональный фон взаимодействия можно охарактеризовать как спокойный, положительный.

Таким образом, в блоке эмоционального принятия наибольшие сложности у Мамы 3 возникают с принятием себя как родителя.

В блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия баллы по всем шкалам, кроме последней, превышают среднее и критериальное значение.

По шкале стремление к телесному контакту балл составил 4,6. Мама отметила, что ее ребенок любит к ней прижиматься (высказывание 63), она часто гладит его по голове и сажает на колени (утверждения 5, 52) и скорее верно, что ей часто хочется взять ребенка на руки (утверждение 41). При этом ее скорее не раздражает, когда ребенок к ней «липнет». На диагностической встрече в ходе проведения методики «Незнакомая ситуация» можно было заметить, что после возвращения в кабинет (разлучения) мама некоторое время практически не спускала с ребенка с рук, целовала его, при том, что ребенок заметного стремления к телесному контакту не проявлял. Можно предположить, что потребность в телесном контакте с ребенком в данный момент больше испытывает сама мама.

Балл по шкале «Оказание эмоциональной поддержки» составил 3,6 при критериальном значении 2,8 и среднем значении 3,47. Мама отметила как скорее неверное утверждение 31 («Я часто говорю своему ребенку, что высоко ценю его старание и достижения»), в то же время, как скорее верное было отмечено высказывание 53 («Я часто хвалю своего ребенка»). Высказывание 20 («Если у ребенка что-то не получается, он должен справиться с этим самостоятельно») оказалось для мамы в некоторых случаях верным. Она считает, что в отношениях ребенком ей не присуще проявлять строгость (утверждение 64), а также не разделяет позицию, что поощрение мелких успехов может избаловать ребенка (утверждение 42).

По шкале «Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия» балл составил 4,2, что превышает критериальное (2,3) и среднее (2,95) значения. Мама 3 оценила как абсолютно неверные высказывания 10 («Плохое настроение моего ребенка не может быть оправданием его непослушания») и 32 («Даже когда ребенок устал, он должен довести начатое дело до конца»). Как абсолютно верные были

выделены высказывания 43 («Бесполезно что-то требовать от ребенка, когда он устал») и 65 («Лучше отказаться от посещения гостей, когда ребенок не в духе»). Представляется, что мама в достаточной мере учитывает состояние ребенка при коммуникации с ним.

Низким – ниже критериального значения (3,2) – оказался балл по шкале «Умение воздействовать на состояние ребенка». Он составил 3 при среднем значении 3,8. Мама отметила, что у нее не получается настроить ребенка на серьезные занятия (утверждение 33) и ей не всегда легко успокоить своего ребенка (высказывание 11). В то же время, она отметила как скорее неверное высказывание 22 («Если мой ребенок разбаловался, я уже не могу его остановить») и как абсолютно неверное утверждение 44 («Я не в силах изменить плохое настроение ребенка»), хотя согласилась с тем, что в некоторых ситуациях, когда ребенок расстроен и ему трудно успокоиться, ей бывает трудно помочь ему (высказывание 66). Представляется, что низкий балл по этой шкале может быть связан с негативным представлением о себе как о родителе.

В целом, результаты блока поведенческих проявлений эмоционального воздействия показывают, что Мама 3 стремится к физическому контакту со своим малышом, старается оказывать ему эмоциональную поддержку, ориентируется на его состояние и настроение, однако испытывает некоторые сложности с тем, чтобы воздействовать на состояние ребенка.

Таким образом, наибольшие затруднения у Мама 3 вызывают принятие себя как родителя и воздействие на состояние ребенка.

По результатам анализа данной методики для всех испытуемых можно сделать вывод о том, что наибольшие сложности у всех трех мам возникают в сфере восприятие себя как родителя. Также возникают трудности в определении причин состояния ребенка, что, по нашему мнению, может быть связано с тем, что мамы не всегда способны различать свои

собственные эмоции и состояния и их причины. Еще одной сферой, которая вызывает затруднения, является воздействие на состояние ребенка.

Обработка результатов методики «Представления об идеальном родителе». В рамках методики «Представления об идеальном родителе» исследуется отношение матери к парным характеристикам, таким, как «слабый – сильный», «неблагоразумный – благоразумный» и т.д. Всего изучается 3 показателя: когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты. Каждый из показателей представлен 18 диадами. В каждой из диад маме предлагается по семибальной шкале отметить, к какому из двух противоположных высказываний она склоняется больше. Таким образом, по каждой диаде мама может набрать балл от – 3 до 3, включая 0. Всего по каждому показателю можно набрать от -54 до 54 баллов. Для данной методики предполагается в большей степени качественная, чем количественная обработка данных. Ниже мы представим количественные результаты методики и содержательно проанализируем ответы.

1. Мама 1. Общий балл по когнитивному показателю (высказывания 1–18) представлений об идеальном родителе для Мама 1 составил 11. Мама 1 отметила, что родитель должен быть сильным (3 балла), благоразумным (2 балла), практичным (2 балла), при этом может быть несправедливым (3 балла), может чего-то не знать (2 балла), может не ставить детей на первое место (2 балла), однако должен быть ответственным (3 балла). В то же время, в диагностической беседе мама часто называет себя «мама-шалопайка», поясняя, что один из главных принципов материнства для нее – «чем проще, тем лучше»: она не будет заставлять дочку что-то есть или что-то делать, если та не хочет, но такая ее позиция встречает сопротивление со стороны родственников и знакомых. Мы можем предположить, что, хотя в тесте мама отметила для родителя возможность не ставить ребенка на первое место, чего-то не знать и быть несправедливым, для себя она такие возможности внутренне не принимает и чувствует вину за их проявления.

Далее в методике мама отметила, что родителю следует доверять своим детям (2 балла), сотрудничать с ними (3 балла), быть прощающим (3 балла) и бескорыстным (3 балла). В диаде «эгоист - альтруист» Мама 1 склоняется к тому, что родитель должен быть альтруистом (2 балла). В диаде «всегда терпелив – не всегда терпелив» мама поставила 1 балл при возможном диапазоне от -3 (всегда терпелив) до 3 (не всегда терпелив). В диаде «всегда понимает – не всегда понимает» мама предположила, что идеальный родитель – тот, кто, скорее, всегда понимает (-2 балла). В диаде «всегда прав – не всегда прав» было отмечено срединное значение (0). Также, по мнению Мама 1, идеальный родитель должен быть не решающим за детей (2), уважающим детей (2), но, скорее требовательным, чем снисходительным (-2).

В родительском сочинении Мама 1 рассказывает, какими ей хотелось бы видеть отношения с дочерью и какие требования себе в качестве матери она предъявляет. Представляется, что эти рассуждения характеризуют восприятие Мамой 1 образа идеального родителя: «Я надеюсь, что смогу воспитать умного, доброго и отзывчивого человека, хотя по себе знаю, что такие качества в нынешнем мире обесценены, и возможно нужно быть более требовательной и строгой к ребенку, но я так не умею». Мы видим, что в этом аспекте мама сомневается в своей компетентности как родителя.

В целом, мама допускает, что идеальный родитель может быть несправедливым, может чего-то не знать и не ставит детей на первое место. В то же время, мама считает обязательными для идеального родителя такие качества, как «сильный», «прощающий», «бескорыстный». Она предполагает, что изредка он может быть нетерпеливым.

По эмоциональному аспекту (высказывания 19–36) общий балл Мама 1 составил 26, что может говорить о ее достаточно высоких требованиях к эмоциональным проявлениям родителя.

Так, мама отметила, что идеальный родитель должен быть скорее счастливым (2), радостным (2), обязательно добрым (3). В диаде «должен

интересоваться детьми – может не интересоваться детьми» мама выбрала срединную позицию 0. Возможно, это связано с ее опасениями, которыми одна делится в родительском сочинении: «Самое страшное для меня сейчас, у нее очень интересный возраст, ей интересно все, но я не умею заниматься с ребенком. Я не умею заинтересовать, научить ее чему-то (рисовать, лепить). Она старается, у нее получается, но мне не интересно. С одной стороны это нормально, что взрослому человеку не интересны детские занятия. Но с другой, ведь ребенок – это чистый лист, бери и учи, ты же мама, но нет. Я не умею с ней играть, развлекать. <...> Я знаю, что в будущем это может аукнуться и она отдалится от меня, но я не могу. Я стараюсь быть хотя бы прилежной матерью, но не всегда получается, и это меня угнетает». Представляется, что у мамы присутствует внутренний конфликт «хорошая мать должна разделять интересы своего ребенка, но мне неинтересно делать то, что делает дочка, играть, лепить, рисовать с ней, значит, я плохая мать».

В диаде «должен быть спокойным – может быть раздраженным», мама отметила 1 баллом второе утверждение. В сочинении она пишет: «За это время [период материнства – прим. Е.К.] я стала более спокойной (раньше я была очень вспыльчивым человеком, и вывести из себя могло все что угодно), стараться не кричать <...>. Да, я могу шлепнуть ребенка, но не более и крайне редко». Возможно, такой ответ в методике и подобное описание в сочинении связано с тем, что мама старается подавлять свои эмоции раздражения по отношению к ребенку.

Далее мама отмечает, что родитель скорее должен гордиться своими детьми (-2), должен быть ласковым (2), теплым (2), одобряющим ребенка (3), жалеющим (2) и любящим (3). При этом в диаде «строгий – мягкий» мама выбрала срединную позицию (0), что, возможно, говорит о том, что ей сложно определиться, насколько уместна строгость или мягкость в отношениях с ребенком («Возможно нужно быть более требовательной и строгой к ребенку, но я так не умею»).

Мама предположила, что родитель, скорее, должен быть всегда доволен детьми (1) и отметила, что идеальный родитель никогда не кричит на ребенка (-3). При этом в сочинении она упоминала, что сама старается не кричать на ребенка. Мы можем предположить, что в случаях, когда избежать этого все-таки не удастся, мама испытывает чувство вины, т.к. крик на ребенка противоречит ее убеждениям относительно проявлений идеального родителя.

Также мама считает, что родитель должен быть не обижающимся на детей, не стыдящимся за ребенка и не боящимся извиниться перед ребенком. В диаде «не готовый к родительству – готовый к родительству» мама склоняется ко второму высказыванию (2). При этом про саму себя она пишет в сочинении: «Я не представляла себя в роли матери, потому что не была уверена что справлюсь, и вообще мне казалось, что я и материнство – это что-то несовместимое». Возможно, у мамы есть переживания о том, что она была не готова к материнству, где появилась дочь.

В целом, можно отметить, что Мама 1 предъявляет достаточно высокие требования к эмоциональным проявлениям идеального родителя и умению его регулировать собственные эмоции. При этом видится, что в некоторых аспектах Мама 1 считает себя не соответствующей указанным требованиям, что может вызывать внутренние конфликты и сказываться на восприятии себя как родителя. Это подтверждается и низким (ниже критериального значения) баллом по шкале «Отношение к себе как к родителю» по методике Е.И. Захаровой.

Что касается поведенческого показателя представлений об идеальном родителе (утверждения 37–54), здесь общий балл составил 26, что так же, как и в случае с предыдущим показателем, может свидетельствовать о высоких требованиях к поведенческим проявлениям идеального родителя.

Мама отметила, что идеальный родитель должен быть воспитывающим (2), отдохнувшим (3) и скорее обучающим ребенка (1). При этом из родительского сочинения нам известно о внутреннем конфликте

Мама 1: она считает, что мама должна обучать ребенка (например, учить рисовать, лепить), но самой ей эти занятия не нравятся, и она не считает себя способной обучать ребенка.

По мнению Мама 1, идеальный родитель может быть скорее неопытным (1), чем опытным, может в какой-то мере жить для себя (1), но, скорее, должен проводить с ребенком много времени (-1). Возможно, здесь у мамы тоже возникает чувство вины, т.к. ее дочь ходит в детский сад.

Идеальный родитель представляется Маме 1 как хвляющий (2), балующий ребенка (2), в какой-то мере опекающий (1). Качествам «слушающий ребенка», «помогающий» и «просящий» (а не «приказывающий») мама присвоила наибольший балл (3). Представляется, что здесь, как и в любых обобщающих высказываниях, может скрываться пространство для внутренних противоречий: когда не удается соответствовать этим требованиям – а такие моменты неизбежно случаются у каждой мамы и у каждого человека, – возникает чувство вины.

Мама 1 также отметила, что идеальный родитель, скорее, всегда может повлиять на ребенка (1), при этом он иногда командующий (2) и не всегда выполняющий капризы ребенка (2). Идеальный родитель, скорее, не вмешивается в жизнь ребенка (1), не ограничивает его свободу (2) и точно не критикует ребенка (3).

В целом, представляется, что Мама 1 имеет достаточно высокие требования к своему родительскому поведению и, возможно, склонна ощущать внутренние противоречия, когда ей не удается соответствовать указанным требованиям.

2. Мама 2. Общий балл по когнитивному показателю для Мама 2 составил 30 баллов при максимально возможных 54 и минимально возможных -54. Это, по нашему мнению, свидетельствует о том, что Мама 2 предъявляет чрезвычайно высокие требования к фигуре родителя в аспекте его когнитивных проявлений и, скорее всего, к себе как к матери.

Мама 2 отметила, что идеальный родитель должен быть скорее сильным (2), благоразумным (3), практичным (2). В диаде «должен быть справедливым – может быть несправедливым» мама выбрала срединную позицию (0). Она также указала, что родитель, скорее, может чего-то не знать (1) и не ставить детей на первое место (1).

Идеальный родитель видится ей как доверяющий своим детям (2), сотрудничающий с детьми (3), прощающий (3), бескорыстный (3), альтруист (2), ответственный (3).

В диадах «всегда терпелив – не всегда терпелив», «всегда понимает – не всегда понимает», «всегда прав – не всегда прав» мама склоняется ко вторым утверждениям из каждой пары и оценивает каждое в 1 балл из 3 возможных. Также Мама 2 склонна считать, что идеальный родитель, скорее, решающий за детей (-1), чем нет.

В целом, можно сказать, что большое количество крайне выраженных характеристик (с баллом 3) может вызывать внутреннее напряжение у Мама 2, связанное с невозможностью всегда им соответствовать.

Общий балл по эмоциональному показателю для Мама 2 оставил 28, что тоже представляется нам достаточно высоким значением.

Мама отметила, что идеальный родитель должен быть скорее уважающим детей (2), счастливым (2), радостным (2) и добрым (3). В диаде «требовательный – снисходительный» и «должен быть спокойным – может быть раздраженным» были отмечены срединные варианты (0), что, по нашему мнению, может свидетельствовать о том, что маме сложно однозначно определить свое отношение к указанным родительским качествам. Так, в сочинении она отмечает, что некоторые моменты во взаимодействии с ребенком ее раздражают и в прошлом (в первые месяцы после родов) она бывала раздражительной по отношению к ребенку. Возможно, она до сих пор ощущает чувство вины за эти эпизоды.

В диаде «должен интересоваться детьми – может не интересоваться детьми» мама склоняется к первому высказыванию (-1). В диаде «должен

гордиться детьми – может не гордиться детьми» – ко второму (1). Между «строгим» и «мягким» родителем выбирает скорее строгого (-1).

Таким образом, можно заметить некоторый акцент на эмоциональном состоянии идеального родителя – по мнению Мама 2, он должен быть счастливым и радостным. Также для нее важны доброта и уважение к детям. При этом есть сомнения насчет строгости и требовательности либо мягкости и снисходительности по отношению к ребенку.

Общий балл по поведенческому аспекту составил 23. Мама отмечает, что родитель должен быть воспитывающий (3), скорее, отдохнувший (1), обучающий ребенка (3). Он скорее должен быть опытным родителем (1). В некоторой степени, идеальный родитель может жить для себя (1), а не для детей. Представляется, что этот пункт может быть вызывающим противоречия для Мама 2. В родительском сочинении она описывает свою текущую жизнь как полностью сосредоточенную на ребенке и быте: «бытовые дела, которые я только и делаю, – ребенок, уборка, мойка и больше ничего в моей жизни как будто нет» (аналогичное описание было приведено ею в диагностической беседе). При этом мама упоминает, что в декрете хотела сделать проект, что у нее есть мечта о собственном деле, но реализовать ее за этот год (с рождения дочери) так и не получилось.

Мама считает, что идеальный родитель, скорее, должен проводить с ребенком много времени (-1), должен хвалить ребенка (3), скорее, быть балующим (1) и опекающим (2). Идеальный родитель должен быть скорее слушающим своего ребенка (2) и помогающим (3). Идеальный родитель может иногда командовать (1) и не всегда выполнять капризы ребенка (1). Он должен быть, скорее, не критикующим (2).

В следующих диадах Мама 2 выбрала срединную позицию: «приказывающий – просящий», «всегда может повлиять на ребенка – не всегда может повлиять на ребенка», «вмешивающийся в жизнь ребенка – не вмешивающийся в жизнь ребенка», «ограничивающий – не ограничивающий свободу ребенка». Представляется, что эти высказывания находятся в той

области, в которой маме еще пока сложно прийти к однозначному мнению. Как следует из родительского сочинения и диагностической беседы, она иногда как будто чувствует себя ограниченной ребенком, зависимой от его поведения и не ощущает в себе сил или знаний, чтобы каким-то образом повлиять на поведение ребенка: «Больше всего выбешивает <...> постоянное дерганье ребенка, и невозможно спокойно приготовить еду или помыть пол. Обычные дела <...> растягиваются на полдня. <...> Это истерики и нытье, когда не знаешь, как успокоить».

Представляется, что у Мамы 2 нет устойчивого мнения о том, какую поведенческую позицию должен занимать идеальный родитель по отношению к ребенку: быть приказывающим или просящим, ограничивать или не ограничивать свободу ребенка, быть влиятельным или не иметь влияния. Представляется, что важными для мамы элементами поведения являются воспитание ребенка, его обучение, помощь ребенку и похвала. В то же время, в родительском сочинении мама не упоминала об этих видах деятельности родителя и о том, как они реализуются в ее отношениях с ребенком. Возможно, это связано с сильной усталостью от быта, которая не оставляет сил на реализацию этих значимых для мамы ценностей. С другой стороны, возможно, на самом деле, они не отвечают ее внутреннему пониманию материнства, а высокие баллы указанным качествам были поставлены исходя из представлений о «правильном» с точки зрения психологии и желания «быть хорошей мамой».

3. Мама 3. По когнитивному аспекту общий балл для Мамы 3 составил 21. Взглянув на заполненную мамой таблицу методики, можно заметить, что по этому показателю мама часто выбирала в диадах срединное значение (0). Такое значение было выбрано в диадах «слабый – сильный», «неблагоразумный – благоразумный», «непрактичный – практичный», «должен быть справедливым – может быть несправедливым», «расчетливый – бескорыстный», «эгоист – альтруист», «безответственный – ответственный». Это может быть связано с тем, что Маме 3 сложно сделать

выбор в пользу какого-либо понятия из диады. Мама 3 производит впечатление творческого человека, который высоко ценит нестандартность и свободу. Возможно, лаконичные и однозначные формулировки теста вызывают у нее сопротивление.

Мама 3 отметила, что родитель может чего-то не знать (3) и, скорее, может не ставить детей на первое место (1). В то же время, в сочинении она написала, что первые год и 3 месяца жизни ребенка училась и работала, но затем приняла решение оставить учебу и работу, чтобы быть с ребенком, и «стала разрешать себе быть только мамой и не бежать за “уходящим поездом” карьерного роста». Сейчас, как отмечает мама, ее жизнь практически полностью сосредоточена на ребенке. Возможно, такое положение вещей вызывает у нее внутренние противоречия, т.к. для нее важна ее профессия, а также важно время для себя, которое сейчас она не может себе уделять.

Кроме того, Мама 3 отметила, что родитель должен быть доверяющим детям (2), сотрудничающим с ними (2) и прощающим (2). В какой-то степени родитель может быть не всегда терпелив (1) и не всегда понимать своих детей (1). Он может быть не всегда прав (3) и не должен решать за детей (3).

Таким образом, мы можем предположить, что для Мамы 3 является важным право родителя чего-то не знать, возможность ошибаться и возможность давать ребенку самому делать выбор. В то же время, в беседе она упоминала, что чувствует давление со стороны родственников мужа и просто знакомых насчет того, что она как мать должна знать все, что связано с ребенком, уходом за ним, воспитанием, и действовать безошибочно. Мама также упоминала о том, что в первые месяцы жизни ребенка ее раздражало, что муж может сказать: «Я не знаю, как это делать, делай сама», а ей как маме, по его мнению, полагается все знать изначально. Можно предположить, что давление этих представлений может оказывать большое влияние на восприятие Мамой 3 себя как родителя и ее отношения с ребенком.

Общий балл по эмоциональному показателю составил 23. Мама 3 полагает, что идеальный родитель должен быть уважающим детей (2), скорее снисходительным, чем требовательным (1), счастливым (3), добрым (2). При этом в диаде «радостный – грустный» мама выбрала срединный вариант (0). Аналогичный выбор был сделан в диаде «должен интересоваться детьми – может не интересоваться детьми». Мама также отметила, что родитель может бывать раздраженным (1) и, скорее, должен гордиться детьми (-1), чем нет. Идеальный родитель видится ей как скорее мягкий (1), ласковый (3), теплый (3), ободряющий ребенка (3), жалеющий (2) и любящий (3). Он никогда не кричит на ребенка (-3), не обижается на него (-3) и не стыдится его (3). Представляется важным отдельно отметить отношение мамы к диаде «стыдящийся за ребенка – не стыдящийся за ребенка», где второе высказывание было оценено в 3 балла. В родительском сочинении мама указала: «Папа [муж Мама 3 – прим. Е.К.] в последнее время часто расстроен, что он [сын – прим. Е.К.] “отстает” от сверстников. Что для меня неприятно». В ходе диагностической беседы Мама 3 также отмечала, что после визита родственников из другого города с маленьким ребенком муж стал часто сравнивать сына и своего племянника, сокрушаясь, что племянник более развитый и больше умеет. Представляется, что, с одной стороны, такие проявления стыда за ребенка со стороны мужа могут вызывать чувство обиды у Мама 3, а с другой стороны, она может сама неосознанно стыдиться каких-то проявлений своего ребенка (а значит, и себя как матери), но подавлять это чувство.

Также мама отметила, что идеальный родитель, скорее, готов к родительству (2) и не боится извиняться перед своим ребенком (3).

В диаде «всегда доволен детьми – не всегда доволен детьми» мама отметила срединное значение.

Обилие крайних значений (3 и -3) может свидетельствовать о завышенных требованиях, предъявляемых к себе как к родителю, и о чувстве вины в случаях, когда не удастся им соответствовать.

По поведенческому аспекту общий балл составил 28. Мама отметила, что идеальный родитель должен быть скорее воспитывающим (1), отдохнувшим (3), обучающим ребенка (2). Он может быть неопытным родителем (3) и жить для себя (3). Если вернуться к диаде из когнитивного аспекта «должен ставить детей на первое место – может не ставить детей на первое место», где мама выбрала второй вариант, маркировав его 1 баллом, можно заметить некоторое противоречие. Оно, как упоминалось выше, может быть связано с тем, что Мама 3 хотела бы жить для себя и чувствовать себя при этом хорошей мамой, но в реальности испытывает чувство вины, когда пытается поставить свои интересы на первое место. О таком чувстве вины она говорила на диагностической встрече, частично это прослеживается и в родительском сочинении: «... я по прошествии 5 месяцев работы, приняла решение оставить ее до неопределенного периода. Ребенку на тот момент было 1 год и 3 месяца. Через 2 дня он впервые сделал несколько шагов без поддержки. Теперь я стала понимать, что могла упустить этот момент и упущу другие, о чем буду жалеть всю жизнь, если не поменяю свое отношение». Мама также склоняется к тому, что идеальный родитель должен проводить с ребенком много времени (2).

Важными качествами идеального родителя мама считает то, что он хвалящий (2), слушающий ребенка (3), помогающий (2), просящий (3), а не приказывающий, не критикующий ребенка (3). Мама считает, что в некоторой степени родитель должен быть опекающим (1) и, в то же время, он, скорее, не всегда может повлиять на ребенка (1). Мама полагает, что родитель должен скорее быть не вмешивающимся в жизнь ребенка и до некоторой степени не ограничивающим ребенка.

Срединный вариант (0) был выбран в диадах «не балующий – балующий», «никогда не командующий – иногда командующий», «всегда выполняющий капризы ребенка – не всегда выполняющий капризы ребенка».

Здесь, как и в когнитивном аспекте, мы видим много крайних значений (3), что говорит о высоких требованиях мамы к поведению

идеального родителя и, скорее всего, к своему поведению по отношению к ребенку. Наличие таких высоких требований может повышать тревожность и чувство вины.

Обработка результатов методики «Родительское сочинение»

Мама 1. Анализ родительского сочинения Мама 1 с точки зрения критериев отношения матери к материнству позволяет отметить следующие особенности.

Когнитивный критерий. С точки зрения когнитивного критерия, мы можем предположить, что мама осознает значимость влияния ее отношения к ребенку на дальнейшее становление взаимоотношений с дочкой, а также на уровень доверия в их отношениях в будущем. В сочинении она подчеркивает: «Хочу быть хорошим другом и мамой, чтобы она знала, что дом – это ее крепость, и что бы она ни натворила, ее всегда любят и ждут, выслушают и помогут решить проблему <...> чтобы она могла без страха признаться в том или ином, попросить совета и быть услышанной». Возможно, указанные проявления доверия являются для Мама 1 значимыми, т.к. в ее детстве, по ее собственному замечанию, у нее не сложились доверительные отношения с собственной матерью, в частности, она проявляла строгость и не была склонна договариваться, идти на диалог с ребенком.

Мама также понимает, что ее эмоциональное состояние влияет на эмоциональное состояние дочери: «И я понимаю, что такое состояние [тревожность – прим. Е.К.] для матери очень плохо, потому что дергаюсь, переживаю». Она полагает, что дочка может также испытывать беспокойство, когда видит, что мама тревожится.

В то же время, мама считает нормальным применение таких методов, как «шлепки» («Да, я могу шлепнуть ребенка, но не более и крайне редко (я не всегда могу спокойно уговорить ребенка, когда он переходит грани)»), не задумываясь о допустимости подобной практики и ее влиянии на

самоощущение ребенка, его дальнейшее эмоциональное развитие и формирование доверия к матери.

Из сочинения следует, что у Мамы 1 есть сомнения в себе как в хорошем родителе и в правильности собственного похода к материнству и воспитанию ребенка:

«Я не представляла себя в роли матери, потому что не была уверена, что справлюсь, и вообще, мне казалось, что я и материнство – это что-то несовместимое. <...> Такие эмоции до сих пор сохраняются, когда я думаю о будущем».

«Иногда мне мой подход к материнству кажется не совсем верным и правильным, меня воспитывали иначе. Но я такого же детства не хочу своему ребенку и стараюсь постоянно подстраиваться и договариваться».

При этом у Мамы 1 есть нереалистичные ожидания от себя как от матери и ощущение, что она уже им не соответствует, а также ожидания от дочери.

«Я надеюсь, что смогу воспитать умного, доброго и отзывчивого человека, хотя по себе знаю, что такие качества в нынешнем мире обесценены, и возможно нужно быть более требовательной и строгой к ребенку, но я так не умею».

«Хочу, чтобы она была лучше, чем я, и я надеюсь, у меня получится. Хоть сейчас, я в этом и сомневаюсь иногда».

Можно предположить, что указанные ожидания и требования к себе создают дополнительное напряжение в теме материнства.

Еще одним поводом для сомнений в собственных компетенциях как родителя является убеждение Мамы 1 о том, что мама должна развивать и учить ребенка: «Самое страшное для меня сейчас <...> я не умею заниматься с ребенком. Я не умею заинтересовать, научить ее чему-то (рисовать, лепить). Она старается, у нее получается, но мне неинтересно. <...> ведь ребенок это чистый лист, бери и учи, ты же мама, но нет. Я не умею с ней играть, развлекать». Представляется, что в теме совместных занятий с

ребенком и его обучения у мамы возникает один из наиболее сильных разрывов между образом идеальной матери и представлениями о самой себе. Мама отмечает: «Я стараюсь быть хотя бы прилежной матерью, но не всегда получается, и это меня угнетает».

Таким образом, на основе анализа родительского сочинения можно предположить, что Мама 1 обладает знаниями о роли матери и осознает значимость влияния ее эмоционального состояния и отношения к ребенку на развитие ребенка. При этом следует отметить, что мама не до конца осознает мотивы и возрастные особенности, стоящие за тем или иным поведением ребенка, в частности, его непослушанием, а также в достаточной мере не осознает последствия применения определенных практик наказания (например, шлепки).

Эмоциональный критерий. В родительском сочинении Мама 1 не уделяет большого внимания эмоциям, которые возникают у нее в материнстве. Она больше склонна описывать свои мысли, рассуждения и опасения. Она практически не описывает каких-либо ситуаций, которые позволили бы охарактеризовать ее способность воспринимать состояние ребенка, уровень эмпатии и принятия.

Вместе с тем, мама отмечает, что часто испытывает тревогу за ребенка: «В последние полгода я остро ощущаю тревожность у себя за своего ребенка, с чем это связано, я не понимаю. Очень часто я вижу новости о том или ином смертельном случае с ребенком <...>, периодически я не могу заснуть из-за того, что в голове мелькают картинки, как ребенок может выпасть из окна, мне очень страшно в такие моменты».

В то же время, мы не можем говорить о том, что фон тревожности является основным эмоциональным фоном в ее взаимодействии с ребенком. Мама подчеркивает:

«Но несмотря на все это, я безмерно люблю своего ребенка, я готова, наверное, на все, что бы у нее было все, и до ее появления я не думала, что можно кого то так любить, часто эмоции шкалят от того, что у нее что-то

поучается, что она такая милая, нашкодит и идет целовать, обнимает, когда ее ругают, но понимает за что».

При этом, исходя из цитат, приведенных при анализе когнитивного критерия, мы предположить, что мама сомневается в себе как в родителе, в связи с чем испытывает чувство вины и, возможно, ощущает тревогу.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в основном, Мама 1 испытывает положительные чувства и эмоции от взаимодействия с ребенком. Однако при этом отношение к себе как к родителю окрашено чувством вины.

Поведенческий критерий. Можно отметить, что одной из предпочитаемых стратегий поведения, которую Мама 1, по ее словам, стремится чаще всего использовать, является стратегия разговора, направленного на достижение соглашения. Она старается договариваться со своим ребенком, подстраиваться под него.

Мама отмечает, что стремится регулировать свои эмоции в отношениях с дочерью: «За это время я стала более спокойной (раньше я была очень вспыльчивым человеком <...>), стараться не кричать и ни в коем случае не делать ребенку больно».

При этом, по-видимому, у мамы не всегда получается регулировать свои эмоции: «Я сама себе признаюсь, что иногда я не справляюсь с эмоциями сразу двух людей – себя и ребенка. Но ведь это же нормально? Я думаю да, ведь я тоже человек и имею право на эмоции». Возможно, именно с этим, а также с непониманием истинных причин поведения ребенка, связано применение шлепков: «Да, я могу шлепнуть ребенка, но не более и крайне редко (я не всегда могу спокойно уговорить ребенка, когда он переходит грани)».

В то же время, мама испытывает нежные чувства к ребенку и выражает это вербально в общении с ним: «Я очень часто говорю ей, как я ее люблю, ведь этого не отнять, и я хочу, чтоб она это не только знала, но и чувствовала».

На основе анализа родительского сочинения можно сделать вывод, что наиболее актуальными в теме материнства для Мама 1 являются следующие затруднения и проблемы: тревожность, сложности в понимании причин состояния и поведения ребенка и воздействия на его состояния, сложности в принятии себя в роли матери и чувство вины за несоответствие собственным требованиям к материнству и умение регулировать собственные эмоции, возникающие во взаимодействии с ребенком.

Мама 2. Проанализировав родительское сочинение Мама 2 с точки зрения критериев отношения матери к материнству, можно отметить следующее.

Когнитивный критерий. В сочинении Мама 2 больше сосредотачивается на эмоциональных и поведенческих моментах своего материнства, однако пишет и о том, что понимает, что ее поведенческие проявления могут сказаться на ребенке. Она описывает случай, когда ребенок долго кричал, плакал, она не могла его успокоить и стала трясти дочку. Можно предположить, что на это повлияли непонимание причин состояния ребенка, высокий уровень стресса и накопленной усталости. Далее мама написала: «Потом конечно об этом сожалеешь и чувствую вину по сей день, думаешь, чтобы эта тряска не отразилась на ней в будущем».

В себе как родителе мама выражает неуверенность: «Мое материнство, как скомканный листок бумаги». К этим сомнениям в себе добавляются и нарушенные ожидания от родов: «Переживания, что не смогла родить сама, я была так уверена, что сама рожу, и даже мысли не допускала, что может быть как-то по другому, для меня это был шок». Можно предположить, что представление о том, что роды должны были пройти естественным путем, также влияет на восприятие себя как «недостаточно правильной матери».

Представляется, что Мама 2, в целом, осознает значимость влияния ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка, однако испытывает трудности с пониманием причин состояния ребенка и

мотивов его поведения. При этом мама склонна сомневаться в себе как в родителе.

Эмоциональный критерий. В сочинении мама отмечает, что материнство у нее часто вызывает тревожные чувства: «Много тревог, точнее нервозности». Кроме того, часто возникает эмоция раздражения.

О раздражении мама пишет следующим образом: «Больше всего выбешивает <...> постоянное дерганье ребенка, и невозможно спокойно приготовить еду или помыть пол. Обычные дела, например, готовка еды, порой растягивается на полдня <...>. Это истерики и нытье, когда не знаешь, как успокоить, было так несколько раз, раз 5, когда хочется ее бросить или треснуть, чтобы замолчала. <...> я даже ее трясла, чтоб замолчала. Потом, оказывается, так делать нельзя, и больше так не делала, сдерживала себя, хотя хотелось ударить, но я ее бросила на кровать и вышла из комнаты плакать, если бы не вышла, ударила, или <...> прибила. Потом конечно об этом сожалеешь и чувствую вину по сей день, думаешь, чтобы эта тряска не отразилась на ней в будущем».

Из последнего абзаца следует, что мама, несмотря на эмоциональные срывы, испытывает сопереживание к дочке, старается справляться со своими эмоциями так, чтобы не причинить дочке вреда. Ее собственные реакции вызывают у нее чувство вины и недовольство собой как матерью.

В конце сочинения мама отзывается о дочке с нежностью и подчеркивает, что счастлива быть мамой: «... быть мамой хорошо, я даже счастлива, что у меня доча, я так мечтала именно о дочке, и вот она есть, душа успокоилась, но быть мамой это так тревожно, столько опасений и так душа и сердце болит».

Представляется, что одно преобладающих эмоциональных состояний Мама 2 в связи с материнством – это тревожность. Тревожность в совокупности с усталостью вызывает сильное эмоциональное напряжение, которое, в свою очередь, активизирует раздражение. В то же время, мама испытывает нежные чувства к дочке и радуется возможности быть матерью.

Поведенческий критерий. Из характеристик поведенческого критерия в родительском сочинении наибольшее отражение находят проявления, связанные с умением обходиться с собственными эмоциями по поводу поведения ребенка и материнства.

Как упоминалось выше, в прошлом у Мама 2 возникали трудности в саморегуляции при продолжающихся истериках ребенка. В то же время, она по возможности старалась оградить ребенка от возможного вреда, который, по ее мнению, была способна ему причинить: «сдерживала себя, хотя хотелось ударить, но я ее бросила на кровать и вышла из комнаты плакать». Мама отмечает, что одним из стрессовых факторов в этой ситуации было то, что при таких продолжительных криках ребенка она не могла понять причин его состояния.

Представляется, что мама прилагает усилия, чтобы справляться с эмоциями в сложных ситуациях, но пока не обладает достаточными навыками саморегуляции.

На основании анализа родительского сочинения Мама 2 можно предположить, что ее основные трудности находятся в сфере понимания причин состояния ребенка и мотивов его поведения и недостаточном умении регулировать собственные эмоции, а также в тревожности.

Мама 3. Анализ родительского сочинения Мама 3 с точки зрения критериев отношения матери к материнству, изложенных в таблице 1, позволяет сформулировать следующие выводы и предположения.

Когнитивный критерий. Подробное описание Мама 3 в сочинении подготовки к родам и самих родов свидетельствует о том, что мама на момент родов обладала достаточно глубокими знаниями о процессе родов и подготовки к ним и осознавала значимость эмоционального состояния и поведения матери в этот момент для ребенка.

В сочинении прослеживается неуверенность матери в себе как в родителе, осуждение себя за прошлые действия.

«... Про многие вещи вспоминаю с сожалением. Например, вместо того, чтобы во время беременности уделять больше внимания подготовке нашего дома и семьи к появлению нового человека, я старалась “пожить для себя”, пока на это есть время. Я работала до 5 месяца беременности, училась на очном отделении, занималась подготовкой к учебе днями напролет».

«Я абсолютно не успела подготовить ничего для нашего уютного возвращения домой».

Мама отмечает: «... у меня часто возникают сложности в моей, относительно новой, роли». Как она пояснила, эти сложности во многом связаны с тем, что она была не готова к столь радикальному изменению образа жизни и необходимости быть полностью включенной в другого человека: «Все это время во мне боролись прошлая и новая жизнь, которую я принимать не желала».

В последнее время, как отмечает сама мама, она стала все больше осознавать важность того, чтобы находиться рядом с ребенком в этот период его жизни: «Теперь я стала понимать, что могла упустить этот момент [первые шаги сына – прим. Е.К.] и упущу другие, о чем буду жалеть всю жизнь, если не поменяю свое отношение». При этом ее отношение к внутреннему конфликту «ребенок или самореализация, карьера» тоже стало меняться: «... я стала разрешать себе быть только мамой и не бежать за “уходящим поездом” карьерного роста».

Еще один внутренний конфликт, который явно не отражен в сочинении, но был обозначен в ходе диагностической беседы, заключается в том, что Маме 3 в уходе за ребенком много помогает мама, т.е. бабушка ребенка. Это вызывает неодобрительные высказывания знакомых и родственников со стороны мужа. От этого мама часто размышляет о том, что, возможно, она плохо заботится о ребенке, перекладывая заботу о нем на плечи бабушки.

Представляется, что в целом, мама обладает знаниями о роли матери и осознает значимость влияния ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка, однако испытывает внутренний конфликт

относительно резкой перемены образа жизни и необходимости временно отказаться от самореализации и карьеры. Кроме того, мама осуждает себя за прошлые действия, что негативно сказывается на ее восприятии себя как родителя.

Эмоциональный критерий. В сочинении Мама 3 рассказывает о том, что первый год ребенка дался ей непросто. Она отмечает следующее.

«Я часто плакала, была выжата, как лимон. Хотела, чтобы этот период скорее закончился, и я могла дальше “жить свою жизнь”».

«То, что радовало меня раньше, теперь приносило лишь редкие минуты удовольствия. Так продолжалось очень долгое время. Я перестала любить себя, свою жизнь, свое тело, все, что я делаю».

По этим описаниям мы можем предположить, что мама переживала состояния, сходные с постродовой депрессией. Представляется, что в настоящее время эмоциональное состояние мамы улучшилось: «Теперь я стала снова ощущать себя в себе. Во мне начало налаживаться что-то сломанное в тот далекий декабрь [месяц, когда родился ребенок – прим. Е.К.]. <...> Научилась наслаждаться тем, что происходит в момент, даже если это просто теплый ветерок, облачное небо или красивый лист дерева».

В сочинении мама не описывает свои взаимоотношения с ребенком и больше концентрируется на внутренних переживаниях по поводу перехода в статус матери, изменения образа жизни, поэтому по сочинению сложно сделать выводы о том, насколько мать способна воспринимать состояние ребенка, проявлять к нему эмпатию и безусловное принятие. О последнем мы можем косвенно сделать вывод по следующей цитате из сочинения: «Первые несколько месяцев меня эта борьба [трудности, связанные с тем, что ребенок родился недоношенным – прим. Е.К.] изрядно выматывала. Но я всегда говорила себе: «Дай ему время, он еще не готов делать следующий “шаг”». Мы можем предположить, что мама, даже если не во всех моментах принимает своего ребенка, то стремится к этому принятию.

Представляется, что в настоящее время эмоциональный фон взаимоотношений матери и ребенка более ровный и стабильный, однако не до конца разрешенное внутреннее противоречие мамы, касающееся изменения привычного образа жизни, а также ее недовольство собой как матерью вносят напряжение в отношения с ребенком.

Поведенческий критерий. Наиболее наглядно в сочинении описываются моменты, связанные с умением матери регулировать собственные эмоции по поводу поведения ребенка и материнства в целом. Как отмечалось выше, мама делится тем, что в первый год ребенка у нее было много переживаний и неустойчивое эмоциональное состояние. Она рассказывает о том, что «по прошествии 5 месяцев работы, приняла решение оставить ее до неопределенного периода», после чего «... стала разрешать себе быть только мамой и не бежать за “уходящим поездом” карьерного роста. <...>». Представляется, что мама проявляет некоторые навыки регуляции собственного эмоционального состояния через конкретные действия. Она также направила основной фокус внимания на ребенка: «Сейчас я стараюсь не затевать никаких грандиозных планов и идей, чтобы не отвлекаться от самого главного – наполнять себя и отдавать максимум любви сыну». В то же время, представляется, что внутренний конфликт, касающийся резкой перестройки образа жизни, все еще влияет на мать и ее поведенческие проявления.

Основываясь на анализе родительского сочинения Мамы 3, мы можем предположить, что основные трудности лежат в сфере неполного принятия мамой своей новой роли и сомнениях в себе как в матери.

Проанализировав сочинения всех трех исследуемых, можно отметить, что наиболее актуальными проблемами для них является отношение к себе к родителю, сложности в понимании причин состояний и поведения ребенка и сложности с регуляцией собственных эмоций. Проблемы на когнитивном уровне – сложности в понимании причин состояния ребенка и завышенные требования к себе как к матери – приводят к напряжению и возникновению

проблем на эмоциональном уровне (раздражение, негативное отношение к себе как к матери). Эта сложность, в свою очередь, не находит разрешения на поведенческом уровне, т.к. матерям не хватает знаний и навыков, чтобы регулировать и безопасно выражать собственные эмоции.

Обработка результатов методики «Незнакомая ситуация». В рамках проведения методики «Незнакомая ситуация» мы наблюдали за ребенком и анализировали его поведение с точки зрения паттернов привязанности, выделенных М. Эйнсворт. Инструкция к проведению методики представлена в Приложении 3. В процессе проведения методики производилась видеозапись, о чем мамы были предупреждены заранее. Каждая мама подписала согласие на видеозапись методики. Результаты методики можно описать следующим образом. Сначала мы изложим факты поведения ребенка при проведении методики «Незнакомая ситуация», а затем проанализируем описанное поведение ребенка с точки зрения выделенных нами критериев и на основе данного анализа определим наиболее вероятный паттерн привязанности ребенка.

Ребенок 1. В новом пространстве девочка вела себя уверенно, проявляла интерес. Обошла кабинет, затем стала рассматривать игрушки, которые лежали на полу. С игрушками играла самостоятельно, мама сидела в это время рядом на стуле и разговаривала с консультантом. Иногда девочка показывала ту или иную игрушку маме, получала отклик и дальше не требовала маминой включенности. Прежде чем выйти из кабинета, мама предупредила ребенка: «Я сейчас приду, а ты посиди». После этой фразы, когда мама стала выходить за дверь, девочка отвлеклась от игрушек и встала, проявив признаки беспокойства. Она не побежала за мамой, а несколько секунд постояла на одном месте, затем начала что-то неразборчиво говорить и направилась к камере, установленной на штатив. К камере девочка проявила интерес, улыбалась и показывала на нее пальцем, но замирала в нескольких миллиметрах от объектива. Затем она стала ходить по кабинету, активно разговаривая и жестикулируя, обращаясь к консультанту. Несколько

раз возвращалась к камере, тянулась к ней рукой и каждый раз замирала в нескольких миллиметрах от стекла объектива. В целом, вела себя уверенно, заинтересованно, изучала пространство. Через три минуты вошла мама, консультант вышла. Девочка отреагировала на возвращение мамы улыбкой и радостной вокализацией. На встречу ей не пошла, но, когда мама подошла и села на стул рядом с ней, сидящей на полу, протянула ей магнитную доску для рисования. Мама села рядом с дочкой на пол и стала показывать ей, как можно рисовать на доске. Быстро показав, как рисовать, мама отдала доску девочке, и та стала рисовать. Мама сопровождала рисование одобрительными комментариями. Затем забрала у девочки магнитную ручку и предложила ей: «Давай попробуем пописать». Затем стала писать имя девочки дочкиной рукой, при этом выражая похвалу. Когда у дочки не получалась стирать, мама стала ей помогать, но в следующие разы позволила дочке сделать это самостоятельно. Затем дочка некоторое время рисовала самостоятельно, а мама держала доску и отвечала на вокализации. Когда прошло 3 минуты и маме по условиям методики снова нужно было выйти, она сказала дочке: «Мы сейчас уйдем, а ты порисуй. Мама сейчас уйдет, а ты посиди порисуй, ладно? Мама в туалет выйдет и сейчас придет. Ты порисуй пока, хорошо?». Дочка отвечала активной, но не тревожной вокализацией. Когда мама вышла и девочка осталась одна в комнате, она на некоторое время перестала рисовать и замерла в той позе, в которой сидела, повернув голову к двери. Затем снова принялась за рисование, после чего встала и, коротко вокализируя, направилась к двери попыталась заглянуть под нее. Затем снова направилась к стулу и принялась рисовать, раскачивая стул, уже в тишине, изредка добавляя вокализацию. На видеозаписи было видно, что у нее расстроенное выражение лица, но слез нет. Затем она еще раз попыталась подойти к двери, но быстро вернулась. После возвращения консультанта, девочка продолжила рисовать и стала активно вокализировать, обращаясь к консультанту. Она стала снова ходить по кабинету, периодически возвращаясь к рисованию. Время от времени она спокойно и радостно

вокализировала, обращаясь к консультанту. Когда вернулась мама и активно поприветствовала дочку, девочка встретила ее радостной вокализацией, направилась к ней и протянула ей магнитную доску с рисунком. После этого мама с дочкой некоторое время вместе рисовали.

Когнитивный критерий. Ребенок уверенно выделяет мать среди других (неблизких) взрослых и отдает ей предпочтение. Когда в кабинете находилась мама, девочка обращалась за помощью или показывала игрушки именно ей, на консультанта практически не обращала внимания. Когда мама вышла из кабинета и девочка осталась наедине с консультантом, ребенок обращался к консультанту, но сразу переключил внимание на маму, когда та вернулась.

Эмоциональный критерий. В незнакомой обстановке ребенок проявляет любопытство, в целом, ведет себя спокойно, уверенно. Попав в незнакомый кабинет, девочка с интересом исследовала пространство и игрушки, свободно перемещалась по кабинету, к маме обращалась лишь с целью показать какую-нибудь игрушку или что-то, что ее привлекло.

Можем предположить, что в момент разлучения с матерью, когда та выходила из кабинета, девочка испытывала умеренное беспокойство, что проявлялось в замирании, а затем в активном передвижении по кабинету.

Ребенок проявлял радость каждый раз, когда мама возвращалась в кабинет, и легко шел на контакт: улыбался маме, начинал вокализировать, показывал игрушки.

Поведенческий критерий. Ребенок активно исследует окружающую среду. Как было описано выше, девочка активно осматривала кабинет, интересовалась игрушками и увлеченно взаимодействовала с ними.

Во время разлучения с матерью ребенок проявляет признаки ожидания матери. Когда мама выходила из кабинета, девочка на некоторое время замирала, повернув голову к двери. Затем девочке удавалось справиться с дистрессом, и она продолжала играть. Несколько раз она подходила к двери, что также указывает на ожидание матери. В отсутствии

матери девочка активно ходила по кабинету, изучала пространство, в то время, как при маме она большую часть времени играла с игрушками, сидя на полу. С одной стороны, можно предположить, что при разлучении с мамой активное исследование пространства было способом снизить дистресс. С другой стороны, возможно, ребенок стремился изучать пространство, пока мама отсутствовала, т.к. мама проявляет строгость и требовательна к поведению дочери. Эту версию подтверждает то, что, когда мама вышла в первый раз, девочка сразу направилась к камере, протянула к ней руки, но не дотронулась, а остановила руку в нескольких миллиметрах от камеры. Затем в отсутствии матери девочка еще несколько раз подходила к камере и вела себя точно так же. Кроме того, в это же время она наиболее активно изучала стол и предметы, которые на нем стояли, а также попробовала забраться на кушетку. Когда в разговоре с матерью после возвращения мы описали случай с камерой, мама ответила, что технику она приучена не трогать, «знает, что лучше не надо». Так или иначе, ребенку удалось самостоятельно справиться с беспокойством в отсутствии матери.

При появлении матери ребенок активно встречает мать, оборачивается к ней, улыбается, вокализует. Как отмечалось выше, девочка встречала мать улыбкой и вокализацией, показывала ей свои рисунки на магнитной доске, приглашала вместе поиграть.

По нашим наблюдениям, за время диагностической встречи сильных признаков стресса девочка не проявляла. Можно предположить, что в конце встречи она испытывала усталость, в этот момент старалась находиться ближе к маме, играть, сидя рядом с ней или у нее на руках. Исходя из этих наблюдений, мы можем сделать предположение о том, что при дистрессе ребенок стремится к контакту с матерью, достаточно быстро успокаивается, когда та его утешает. Получив от матери поддержку и успокоение, продолжает исследовать окружающую среду, играть. Последнее выразилось в том, что девочка, получив реакцию от матери на ту или иную игрушку, дальше продолжала играть с ней сама.

Вышеуказанные признаки позволяют охарактеризовать уровень привязанности Ребенка 1 как высокий (паттерн привязанности В – надежная привязанность). Однако необходимо обратить внимание на некоторые особенности взаимодействия матери с ребенком.

Во-первых, как положительный момент во взаимодействии считаем важным подчеркнуть, что Мама 1, единственная из трех испытуемых, прежде чем покинуть кабинет, оба раза сообщила девочке о том, что она сейчас уйдет и скоро вернется. Это может говорить о ее понимании того, как важно ребенку для ощущения безопасности и доверия знать о том, что мама не просто исчезла, а ушла и скоро вернется. С точки зрения теории привязанности, такое сообщение перекрывает разделение, которое испытывает ребенок при разлуке с матерью. Это помогает ребенку сохранять ощущение близости с матерью и ощущение общей безопасности, снижает уровень тревоги от разлучения.

Во-вторых, показательным является взаимодействие Мама 1 с Ребенком 1 во время свободной игры, знакомства девочки с игрушками. Мама вместо того, чтобы поощрять исследовательскую активность дочери во взаимодействии с магнитной доской, старалась объяснить, для чего она нужна, показать, как ей пользоваться, научить дочку стирать с магнитной доски, а также рукой дочки показывала ей, как написать ее имя. Представляется, что такое поведение матери может быть связано с ее убеждением, которое она отметила в родительском сочинении: «Самое страшное для меня сейчас <...> я не умею заниматься с ребенком. Я не умею заинтересовать, научить ее чему-то (рисовать, лепить). Она старается, у нее получается, но мне не интересно. <...> ведь ребенок это чистый лист, бери и учи, ты же мама, но нет». Возможно, подобным проявлением мама старается компенсировать внутреннее ощущение, что она не умеет заниматься с ребенком, учить ее чему-то.

Еще один значимый момент – взаимодействие девочки с камерой в отсутствии мамы. Когда мама вышла из кабинета, девочка практически сразу

направилась к камере и затем несколько раз возвращалась к ней в отсутствии мамы. Каждый раз она протягивала руку и останавливала ее на маленьком расстоянии от камеры. Представляется, что это может свидетельствовать о жесткости в воспитании, которую проявляет мама. В ходе диагностической беседы мама подтвердила, что запреты для дочки обозначаются жестко, твердым, строгим и напористым тоном. Также она упомянула, что сначала несколько раз объясняет спокойно, затем может выходить из себя. Представляется, что такие методы воздействия на ребенка в дальнейшем могут привести к нарушению доверительных отношений между матерью и ребенком, формированию у ребенка страха перед родителем, а, следовательно, и к изменению паттерна привязанности, а также к повышению тревожности ребенка. Возможно, такое проявление строгости и эмоциональное напряжение со стороны матери связано с ее тревожностью и вспыльчивостью, о которых она упоминала в родительском сочинении, а также с представлением о том, что, возможно, она недостаточно строго воспитывает ребенка и ей нужно быть более требовательной.

Полагаем важным учитывать указанные моменты при разработке программы индивидуальных консультаций для Мама 1.

Ребенок 2. Когда Мама 2 с девочкой только вошли в помещение, девочка проявила желание побежать вглубь комнаты, но мама остановила ее, взяла на руки и разула. Затем она поставила дочку на пол и разулась сама. В этот момент девочка не предпринимала попыток самостоятельно исследовать пространство. Затем мама взяла дочку за руку, и они вместе прошли в комнату с игрушками, при этом мама комментировала их действия. Затем мама села на диван, а дочка стала брать по одной игрушке и, вокализируя, относить их маме, протягивать ей. Мама брала игрушки в руки, и одобряюще комментировала их, показывала дочери, как они звенят / разговаривают, если нажать на кнопку, открываются и т.п. Несколько раз мама приподнималась, чтобы поправить дочке волосы или капюшон, убрать пальцы изо рта. Затем дочка принесла маме матрешку, которую мама раскрыла. Девочка проявила

интерес к маленьким куколкам и разбросала их по полу. Мама стала просить ее по очереди давать ей куколок, чтобы убрать их в матрешку. Остальные игрушки, в т.ч. пирамидку, девочка также приносила маме, не взаимодействуя с ними самостоятельно. Когда вошла ассистент, девочка не обращала на нее внимания, продолжая взаимодействовать с мамой. Несмотря на то, что в комнате было много разнообразных игрушек, включая говорящие часы, пупса с принадлежностями для кормления и т.д., девочка не играла с ними сама, а все время относила маме, которая начинала с ними взаимодействовать. Примерно через 6-7 минут после прихода в комнату девочка начала исследовать пространство, самостоятельно подошла к полкам. В этот момент мама, увидев, что дочка отвлеклась, решила выйти из комнаты так, чтобы дочка этого не заметила. Однако дочка сразу заметила, что мама уходит, отвлеклась от исследования пространства и на некоторое время замерла посередине комнаты. Затем, услышав голос матери из коридора, последовала за ней. Мать вернулась в комнату и еще на некоторое время осталась с ребенком. Затем девочка заинтересовалась мелкими игрушками и стала их перебирать. В этот момент мама снова попыталась выйти, но девочка сразу направилась за ней и мама остановилась. Девочка начала давать ей маленькие игрушки. Затем девочка ненадолго отвлеклась, отойдя в другую часть комнаты, в этот момент мама вышла из комнаты во внешний коридор. Когда девочка увидела, что мамы нет, она перестала вокализировать и замерла на месте, потом стала оглядываться по сторонам и направилась к двери. Она стала искать маму в разных частях комнаты, при этом не вокализовала, временами замирала на одном месте. Было видно, что она растеряна. Затем она попыталась взаимодействовать с ассистентом, протянула ей игрушку, но, не встретив активной ответной реакции, отвернулась и застыла на месте. Затем повторила попытку и стала протягивать ассистенту мелкие игрушки, слабо вокализируя. После этого она снова отвернулась к двери и застыла в ожидании мамы. Через некоторое время девочка занялась исследованием мелких игрушек, к ассистенту

интереса больше не проявляла. Когда девочка осталась одна в комнате, она некоторое время сидела на месте, замерев, затем пошла за ассистентом. В этот момент зашла мама, девочка побежала ей на встречу и обняла ее, начав коротко вокализовать. Затем подала маме игрушку, но когда мама попробовала прижать ее к себе, отодвинулась и убежала. При этом она не показывала признаков обиды или злости. Вернулась, когда мама стала звать ее. Затем девочка снова принялась давать маме мелкие игрушки.

Когнитивный критерий. Девочка уверенно выделяет мать среди других (неблизких) взрослых. В присутствии матери она не проявляла интереса к ассистенту, не замечала его. В отсутствии матери попыталась взаимодействовать с ассистентом спустя время, но быстро прекращала попытки.

Эмоциональный критерий. В незнакомой обстановке девочка вела себя неактивно, практически не исследовала среду самостоятельно, не проявляла заметного любопытства. Исследование среды происходило через то, что она брала в руки игрушки и подавала их матери, которая показывала, как можно с ними взаимодействовать. В то же время, нельзя сказать, что в незнакомой обстановке девочка проявляла бы другие заметные признаки тревоги или раздражения.

При разлучении с матерью ребенок испытывал беспокойство, что выражалось в прекращении исследовательской активности, замирании на одном месте, прекращении вокализации и попытках найти маму.

При появлении мамы девочка проявила умеренную радость, но, в целом, отреагировала спокойно.

Поведенческий критерий. Девочка не проявляла активности в исследовании окружающей среды, в основном, взаимодействовала с игрушками через маму – относила ей, а мама «играла ими», пытаясь вовлечь в игру дочь.

Во время разлучения с матерью девочка проявляла признаки дистресса – как указывалось выше, прекращала играть с мелкими игрушками,

замирала, не вокализировала, пыталась найти маму, подходила к двери. В то же время, ребенку удалось самостоятельно справиться с дистрессом при помощи мелких игрушек.

При появлении матери девочка приветствовала ее, направилась ей на встречу, вокализировала, обняла мать. После краткого контакта с матерью убежала, но без признаков обиды или злости.

Представляется, что исходя из критериального анализа поведения Ребенка 2 при проведении методики «Незнакомая ситуация» можно сделать вывод о достаточно высоком уровне привязанности, скорее тяготеющему к паттерну В («надежная привязанность»).

При этом следует отметить некоторые особенности во взаимодействии матери и ребенка, а также в проявлениях девочки во время разлуки с матерью.

Так, в новом пространстве девочка вела себя достаточно пассивно, практически не проявляла любопытства и взаимодействовала с игрушками практически только через взаимодействие с мамой. Представляется, что это может быть следствием достаточно высокого уровня тревожности матери, который проявлялся, в том числе, в попытках направить поведение дочери («Собирай мелкие куколки, клади их сюда, в матрешку, теперь давай крышку, вот так»), в мелких поправлениях дочери (поправить капюшон, волосы), а также в том, что мама долго не могла решиться покинуть комнату, возвращалась, когда видела, что дочка замечает ее уход, а также стремилась прижать к себе дочку, поддерживать с ней телесный контакт, когда та убегала. Такая гипотеза подтверждается цитатами из родительского сочинения Мамы 2: «Быть мамой это так тревожно, столько опасений и так душа и сердце болит», «много тревог, точнее нервозности». В диагностической беседе мама также поделилась тем, что ей тревожно было оставлять дочку одну в комнате, т.к. там есть порожек, и девочка могла об него запнуться и упасть.

Можно сделать предположение, что, в целом, дочка готова проявлять больше самостоятельности, отпускать маму, однако мамина тревога может мешать ей в этом. В дальнейшем поведение мамы может перейти в гиперопеку, что негативно скажется на развитии самостоятельности в ребенке и возможности его сепарации, а также на отношениях между матерью и дочерью. Чтобы предупредить подобные возможные последствия, считаем важным при разработке программы для Мамы 2 обратить внимание на работу с тревожностью, а также на обсуждение и насыщение иных сфер жизни, где мама могла бы чувствовать свою значимость и реализованность.

Ребенок 3. В новом пространстве ребенок вел себя активно, передвигался по холлу и кабинету, рассматривал мебель и игрушки. Однако игрушки его практически не заинтересовали, в основном, мальчик ходил или бегал по кабинету. Прежде, чем выйти из кабинета, мама старалась заинтересовать мальчика игрушками – грузовиком и конструктором. Ей это удалось, и мальчик стал рассматривать грузовик, затем некоторое время сидел и перебирал лего. Ухода мамы ребенок не заметил или, по крайней мере, никак на него не отреагировал, к двери не повернулся. С консультантом контакт установить не пытался. Возвращения мамы не заметил, но когда она обратилась к нему и намеревалась обнять, потянул к ней руки. Затем мама взяла ребенка на руки, но он почти в тот же момент освободился и побежал к окну, затем стал снова ходить по кабинету. Все это время мама активно с ним разговаривала, когда он проходил мимо, обнимала, но он на объятия активно не отвечал. Мама пыталась привлечь его внимание к игрушкам, к лего, но мальчик интереса не проявлял. Затем в момент, когда ребенок убежал другую часть кабинета, мама попыталась выйти, но в этот момент мальчик споткнулся (не оглядываясь на маму), упал и заплакал. Мама подошла к ребенку, взяла на руки, разговаривала с ним ласковым голосом. Примерно через 20-30 секунд малыш успокоился и продолжил ходить по кабинету. Мама вышла, ребенок остался один в кабинете. Он снова не проявил явной реакции на уход мамы. Он продолжал ходить по кабинету,

грызя деталь от конструктора. При этом ребенок не вокализировал, как и практически на протяжении всей методики, но улыбался и иногда смеялся. На возвращение консультанта мальчик не отреагировал. Через некоторое время подошел к консультанту и положил ему руку на колени, оперся на него, но вскоре снова стал ходить по кабинету. Иногда мальчик подходил к двери, но явных признаков ожидания мамы не проявлял. Когда мама вернулась, мальчик не проявил какой-либо активной реакции, однако мама сразу начала с ним разговаривать, обнимать его, гладить. Ребенок маму не отталкивал, но и не тянулся к ней. Через некоторое время мальчик сам несколько раз подходил к маме и подолгу обнимал ее, она продолжала его держать и целовать.

Когнитивный критерий. Ребенок уверенно выделяет мать среди других (неблизких) взрослых, отдает ей предпочтение. Во время встречи мальчик не проявлял интереса к консультанту и не пытался установить с ним контакт. В то же время, к маме подходил и обнимал ее.

Эмоциональный критерий. В незнакомой обстановке ребенок проявляет любопытство, в целом, ведет себя спокойно и уверенно. О стабильном эмоциональном состоянии мальчика можно судить по тому, что он вел себя спокойно, исследовал пространство, уверенно брал игрушки, иногда улыбался и смеялся и, в целом, не проявлял признаков дистресса.

При разлучении с матерью ребенок не испытывал беспокойства, скорее, даже не замечал или не обращал внимание на ее отсутствие. На возвращение матери реагировал спокойно, активных эмоций не проявлял, но на контакт, иницируемый мамой, шел охотно, по словам мамы, улыбался. Признаков злости или обиды не проявлял.

Поведенческий критерий. Ребенок исследует окружающее пространство, но делает это самостоятельно, не обращаясь к матери, не приглашает ее к игре и к участию в своей активности. Во время разлучения с матерью продолжает исследовательскую активность и игру.

Мальчик во время нахождения матери в кабинете не обращался к ней и либо ходил по кабинету, либо самостоятельно изучал предложенные мамой игрушки. Когда мама выходила из кабинета, он не обращал на это внимания, продолжал играть либо ходить по кабинету. Признаков дистресса не проявлял.

При возвращении матери ребенок не проявлял активного стремления к контакту, однако на речь мамы оборачивался и отвечал на ее попытки контакта. По словам мамы, улыбался.

Во время дистресса (заплакал после того, как споткнулся и упал) быстро утешился в руках матери. Получив от матери поддержку и успокоение, продолжил самостоятельную активность.

На основе вышеизложенного анализа можно сделать вывод о том, что паттерн привязанности ребенка невозможно определить однозначно. С одной стороны, ребенок проявляет признаки надежной привязанности (паттерн В): уверенно выделяет мать среди других (неблизких) взрослых, отдает ей предпочтение, при дистрессе успокаивается при контакте с матерью и возвращается к активности, при возвращении матери доброжелательно отвечает на ее контакт, затем сам проявляет стремление к контакту (подходит, обнимает). В то же время, присутствуют некоторые признаки избегающей привязанности: ребенок исследует пространство самостоятельно, не приглашает мать к участию в своей активности, во время разлучения с матерью продолжает активность, не обращает внимания на ее уход и не проявляет признаков беспокойства. По возвращении матери не проявляет активного стремления к контакту.

Представляется, что подобное поведение ребенка может быть связано с тем, что первые месяцы жизни ребенок большую часть времени проводил с бабушкой (мама работала и училась) и в настоящий период бабушка также проводит много времени с ребенком. Возможно, основным объектом привязанности для мальчика выступает бабушка. В то же время, в целом,

ребенок позитивно настроен по отношению к маме, обнимает ее, не проявляет признаков злости, обиды или иной фрустрации.

В диагностической беседе, состоявшейся сразу же после завершения методики, консультант расспросила маму о ее впечатлениях от произошедшего. На вопрос консультанта «Как ребенок встречал вас, когда вы возвращались в кабинет?» мама ответила, что сын сразу бежал к ней обниматься. Однако из видеозаписи видно, что ребенок не реагирует активно на возвращение матери и именно мама первой активно идет на контакт: начинает разговаривать с сыном, подходит к нему и обнимает. Также мама поделилась тем, что когда ребенок оставался совсем один в кабинете, ей было дискомфортно и тревожно. Свой дискомфорт она связала с тем, что не было возможности зайти и проверить, все ли в порядке, т.к. это новое помещение, которое мама должным образом не обезопасила. Главной причиной тревоги, по словам мамы, было то, что мальчик может упасть, а сам подниматься он еще не умеет. В то же время, за все время, когда мама с сыном были на приеме у консультанта, ребенок упал только один раз, все остальное время много ходил и бегал, но не падал. Таким образом, представляется, что ребенок готов проявлять самостоятельность, однако мамины внутренние переживания заставляют ее испытывать тревогу. Возможно, на это влияют трудности, с которыми мама и ребенок столкнулись в послеродовой период (ребенок родился недоношенным), а также высказывания со стороны родственников включая отца ребенка о том, что ребенок отстает от сверстников.

При этом также можно предположить, что мама испытывает чувство вины за то, что долгое время не могла принять изменения, связанные с рождением ребенка и до сих пор не до конца принимает их, а также за то, что недостаточно времени уделяет ребенку. В таком случае своим поведением (активный запрос на физический контакт, попытки вовлечь ребенка в игру и т.д.) мама пытается компенсировать это внутреннее ощущение. Такая гипотеза подтверждается цитатами из родительского сочинения: «Все это

время во мне боролись прошлая и новая жизнь, которую я принимать не желала», «Теперь я стала понимать, что могла упустить этот момент [первые шаги сына – прим. Е.К.] и упущу другие, о чем буду жалеть всю жизнь, если не поменяю свое отношение».

Представляется, что при разработке программы консультирования для Мама 3 важно особое внимание уделить работе с чувством вины и внутренним конфликтом, возникшим по поводу радикального изменения образа жизни в связи с рождением ребенка, а также с переживаниями, вызванными темпами развития ребенка и давлением со стороны родственников.

Характеристика общего уровня отношения испытуемых к материнству на стадии констатирующего эксперимента. По результатам диагностики мы выявили, что наибольшие сложности у всех трех мам возникают в сферах восприятия себя как родителя, определения причин состояния ребенка, и умения воздействовать на эмоциональное состояние и поведение ребенка.

Основываясь на диагностике, можно следующим образом охарактеризовать отношение каждой из матерей к материнству. Уровень отношения Мама 1 к материнству по когнитивному критерию можно описать как средний. Мама 1 знает о функциях матери и, в целом, осознает влияние ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка, однако испытывает некоторые трудности в понимании причин состояния ребенка и мотивов его поведения. Эмоциональный компонент (критерий) развит на среднем уровне. Мама 1, скорее способна воспринимать состояние ребенка, но в некоторых случаях это вызывает затруднения. Она, в целом, проявляет способность к сопереживанию, но при этом может использовать метод «тайм-аута» («Когда успокоишься, приходи, поговорим»). Во взаимодействии с ребенком в большинстве случаев испытывает положительные чувства, однако в общем эмоциональном фоне взаимодействия присутствуют раздражение, тревога. Мама, в целом, склонна

проявлять безусловное принятие, однако в некоторых ситуациях не склонна принимать определенные проявления ребенка («Могу шлепнуть, когда переходит все грани»). При этом отношение матери к себе как к родителю, скорее негативное, испытывает неуверенность в себе как в матери, считает себя недостаточно строгой и собранной. Что касается поведенческого компонента, он также развит средне. Мама, в целом, своевременно реагирует на потребности ребенка и удовлетворяет их, стремится к телесному контакту с ребенком, однако не всегда ориентируется на состояние ребенка при построении взаимодействия и оказывает ребенку эмоциональную поддержку. Она склонна оставлять дочку одну переживать негативные эмоции. Также Мама 1 испытывает трудности в оказании воздействия на состояние ребенка. Общий уровень отношения Мама 1 к материнству следует охарактеризовать как средний. Были замечены следующие основные сложности: понимание причин состояния ребенка и воздействие на его состояние, низкая самооценка как родителя.

Уровень отношения к материнству Мама 2 по когнитивному критерию можно оценить как средний. Эта мама знает о функциях матери и в достаточной мере осознает значимость влияния ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка, но испытывает значительные трудности с пониманием причин состояния ребенка и мотивов его поведения. Эмоциональный компонент, в целом, можно охарактеризовать высоким уровнем развития. Общий эмоциональный фон во взаимодействии с ребенком у этой мамы достаточно позитивный, однако присутствует тревожность, раздражение. Чувства, возникающие в отношениях с ребенком, в основном, положительные. Мама проявляет высокую способность воспринимать состояние ребенка, а также высокое безусловное принятие. Однако способность к сопереживанию можно оценить как среднюю. Наибольшие сложности возникают в сфере восприятия себя как родителя. Уровень отношения Мама 2 к материнству по поведенческому критерию можно охарактеризовать как высокий. Мама, в целом, своевременно

реагирует на потребности ребенка и удовлетворяет их, стремится к телесному контакту с ним и склонна ориентироваться на состояние ребенка при взаимодействии с ним. Мама активно оказывает ребенку эмоциональную поддержку, однако испытывает некоторые трудности при воздействии на состояние ребенка. Общий уровень отношения Мама 2 к материнству можно охарактеризовать как средний. Имеются следующие затруднения: понимание причин состояния ребенка, умение воздействовать на состояние ребенка и отношение к себе как к родителю.

Уровень отношения к материнству Мама 3 с точки зрения поведенческого критерия можно оценить как высокий. Мама знает о функциях матери и в достаточной мере осознает значимость влияния ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка, но не всегда способна понимать причины состояния ребенка и мотивы его поведения. Эмоциональный компонент развит средне, имеются значительные трудности по некоторым показателям. Если говорить об общем фоне эмоционального взаимодействия с ребенком и чувствах, возникающих у матери по поводу этого взаимодействия, эти характеристики представляются положительными. Мама демонстрирует высокую степень принятия ребенка, однако испытывает трудности с восприятием состояния ребенка. Эмпатия низко выражена. Значительно страдает восприятие матерью себя как родителя. Уровень развитости поведенческого компонента можно охарактеризовать как высокий. Мама 3 своевременно реагирует на потребности ребенка и удовлетворяет их, стремится к физическому контакту и склонна ориентироваться на состояние ребенка при построении взаимодействия. Она, в целом, оказывает ребенку эмоциональную поддержку. Вместе с тем, возникают значительные сложности с умением воздействовать на состояние и поведение ребенка. Общий уровень отношения матери к материнству можно охарактеризовать как высокий, однако присутствуют определенные трудности в вопросах понимания причин

состояния ребенка и умения на него воздействовать, а также в отношении к себе как к родителю.

Общие выводы об уровне развития каждого из критериев отношения материнству у испытуемых представлены в Приложение 5.

2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента

Выявленные затруднения испытуемых в восприятии себя как родителей и их сложности во взаимоотношениях с детьми, а также особенности проявления паттернов привязанности у их детей позволили нам выбрать в качестве средства гармонизации отношения испытуемых к материнству формат индивидуальных консультаций. Дети участия в консультациях не принимали, консультативная работа велась только с мамами. Это обусловлено темой исследования, особенностями возраста детей, а также значительным влиянием эмоционального состояния и поведения матери на особенности привязанности у детей младшего дошкольного возраста.

Консультирование Мамы 1, Мамы 2 происходило дистанционно в форме видеоконсультаций. Консультирование Мамы 3 происходило очно в кабинете психолога. Предпочитаемый формат встреч (очно или онлайн) мамы выбирали самостоятельно. После обобщения результатов диагностики каждая мама была ознакомлена с ее результатами в индивидуальном порядке. С Мамой 1 было проведено 8 индивидуальных встреч, с Мамой 2 – 9 индивидуальных встреч, с Мамой 3 – 5. Каждая встреча длилась 60 минут.

Индивидуальное консультирование было выбрано нами по следующим причинам, которые уже упоминались в Главе I.

1. Индивидуальное консультирование позволяет установить глубокие эксклюзивные доверительные отношения с клиентом.

2. Клиенту может быть легче исследовать сложные и болезненные вопросы наедине с психологом, а не в группе, особенно если клиент склонен испытывать чувства вины и стыда.

3. Индивидуальное консультирование позволяет адаптировать программу консультаций под конкретного клиента и сосредоточиться на актуальных именно для него вопросах и темах.

Техники подбирались индивидуально для каждой мамы в зависимости от выявленных сложностей и проблем, заявленных самой клиенткой.

Некоторые техники были включены в две из трех или во все три программы.

1. Таблица по работе с дисфункциональными убеждениями.

2. Графический тест «Нарисуй себя» с предложенной темой «Мама» (клиентке предлагается нарисовать образ идеальной матери, образ плохой матери, образ себя как матери).

3. Дыхательные техники («Дыхание по квадрату»).

4. Техники снижения стресса и расслабления («Надежное пристанище», сосредоточение на физических ощущениях тела и другие).

5. Техника «Зоны влияния».

6. Деконструкция негативных представлений о себе (нарративный подход).

7. Пересочинение (выявление уникальных эпизодов) (нарративный подход).

Схема консультативной сессии

Мама 1

Первая встреча. Работа со страхами, тревожностью по поводу здоровья и безопасности ребенка.

Цель – установить контакт, уточнить цели консультирования, снизить тревожность по поводу здоровья и безопасности ребенка через обучения техникам работы с тревогой

Техники: консультативная беседа (выявление ситуаций, в которых активизируется тревога, выявление действий, поддерживающих тревогу и снижающих ее); техника «Зоны влияния» (осознание и формулирование идей, на что клиентка может повлиять в конкретной тревожащей ситуации, а

на что не может, поиски точки фокуса); техники снижения стресса и расслабления «Надежное пристанище», «5, 4, 3, 2, 1»; в качестве домашнего задания – заполнение таблицы по работе с дисфункциональными установками, знакомство с дыхательными техниками (подготовлена памятка).

Вторая встреча. Психологическое просвещение по основам теории привязанности и развития на основе привязанности. Обучение контейнированию эмоций ребенка.

Цель – расширить и углубить представления мамы о роли привязанности в детско-родительских отношениях, об особенностях возрастного развития ребенка, познакомить со схемой проживания фрустрации, обучить контейнированию эмоций ребенка.

Техники: консультативная беседа (обсуждение роли матери в жизни ребенка, знакомство с уровнями привязанности по Г. Ньюфелду, выявление актуального уровня привязанности, выявление подходящих способов укрепления привязанности, работа со схемой адаптации к фрустрации); техники визуализации «Большая собака», «Я – море», составление списка «Подходящие способы укреплять привязанность», составление списка «Подходящие способы перекрывать разделение».

Третья встреча. Психологическое просвещение по основам теории привязанности и развития на основе привязанности. Регуляция поведения ребенка без наказаний.

Цель – разъяснить маме долгосрочные последствия применения наказаний и их влияние на психику ребенка, познакомить с альтернативными способами регулирования поведения ребенка, из них подобрать подходящие для конкретной диады «мама – ребенок».

Техники: консультативная беседа (разъяснение долгосрочных последствий наказания, обсуждение альтернативных способов регулировать поведение ребенка, разбор типичных беспокоящих ситуаций); заполнение таблицы «Запрет. Эмоция родителя / Мотив запрета. Целесообразность».

Четвертая встреча. Работа с образом идеальной матери.

Цель – сформулировать более реалистичный образ матери, снизить чувство вины, выявить сильные стороны и навыки клиентки в материнстве.

Техники: графический тест «Нарисуй себя» с предложенной темой «Мама» (клиентке предлагается нарисовать портреты «идеальной матери», «плохой матери» и себя как матери, затем происходит обсуждение каждого портрета и сравнение портрета клиентки с портретами «идеальной» и «плохой» матери); в качестве домашнего задания – дорисовать или нарисовать заново свой портрет как матери с учетом того, что обсудили на консультации.

Пятая встреча. Работа с негативными убеждениями о себе как матери. Укрепление уверенности в собственной материнской позиции.

Цель – проанализировать негативные убеждения клиентки о себе как о матери и деконструировать их, сформулировать собственные ценности, принципы и опоры клиентки в материнстве

Техники: деконструкция (нарративный подход); создание «поддерживающего жизненного клуба» (нарративный подход); в качестве домашнего задания – создание манифеста «Так можно», фиксирующего разрешения себе в материнстве).

Шестая встреча. Работа с несбывшимися ожиданиями от материнства, ожиданиями от ребенка.

Цель – выявить ожидания клиентки от материнства, которые не подтвердились и привели к разочарованию, а также ожидания клиентки от ребенка, снизить влияние нереалистичных ожиданий.

Техники: консультативная беседа (выявление ожиданий от материнства, которые не оправдались, выявление ценностей, которые стояли за этими ожиданиями, и способов их реализации, обсуждение того, с чем пришлось столкнуться в реальности, поиск опор в реальном опыте); работа с метафорическими картами (колода «Она»); пересочинение (нарративный подход).

Седьмая встреча. Работа с детским опытом клиентки. Забота о внутреннем ребенке.

Цель – помочь клиентке осознать влияние отношений с матерью на текущие отношения с собственным ребенком и найти способы снизить негативное влияние детского опыта, укрепить связь с внутренним ребенком.

Техники: техника «Пустой стул» (формулирование, осознание, проговаривание обид и эмоций); пересочинение (нарративный подход); в качестве домашнего задания – визуализация «Внутренний ребенок» (выявление и удовлетворение потребностей внутреннего ребенка).

Восьмая встреча. Подведение итогов, оценка проделанной работы. Рефлексия.

Цель – совместно с клиенткой проанализировать и оценить результаты совместной работы, выявить степень удовлетворенности результатами, при необходимости – наметить направления для дальнейшей более глубокой работы.

Техники: «Незаконченные предложения» (клиентке предлагается закончить предложения, касающиеся результатов проделанной работы и ее эмоционального состояния, затем предполагается обсуждение получившихся предложений), создание манифеста «Мои ценности в материнстве / в жизни с ребенком / в воспитании ребенка».

Мама 2

Первая встреча. Работа над выстраиванием системы отдыха и заботы о себе.

Цель – установить контакт, уточнить цели консультирования, выявить несколько основных приоритетов на данном этапе жизни клиентки, осознание клиенткой важности отдыха и восполнения энергетических ресурсов, выстраивание подходящей клиентке системы отдыха и заботы о себе.

Техники: консультативная беседа (разъяснение важности отдыха, последствий отсутствия отдыха и влияния на другие сферы и отношения);

техника «Три камня» (выделение приоритетных сфер жизни); «Ресурсный список»; mind map («ментальная карта») «Забота о себе»; в качестве домашнего задания – дополнять «Ресурсный список», выполнять из него хотя бы по одному пункту в день; список «Поглотители энергии»; таблица «Куда уходит мое время».

Вторая встреча. Психологическое просвещение по основам теории привязанности и развития на основе привязанности. Обучение контейнированию эмоций ребенка.

Цель – расширить и углубить представления мамы о роли привязанности в детско-родительских отношениях, об особенностях возрастного развития ребенка, познакомить со схемой проживания фрустрации, обучить контейнированию эмоций ребенка.

Техники: консультативная беседа (обсуждение роли матери в жизни ребенка, знакомство с уровнями привязанности по Г. Ньюфелду, выявление актуального уровня привязанности, выявление подходящих способов укрепления привязанности, работа со схемой адаптации к фрустрации); техники визуализации «Большая собака», «Я – море», составление списка «Подходящие способы укреплять привязанность», составление списка «Подходящие способы перекрывать разделение».

Третья встреча. Психологическое просвещение по основам теории привязанности и развития на основе привязанности. Регуляция поведения ребенка без наказаний.

Цель – разъяснить маме долгосрочные последствия применения наказаний и их влияние на психику ребенка, познакомить с альтернативными способами регулирования поведения ребенка, из них подобрать подходящие для конкретной диады «мама – ребенок».

Техники: консультативная беседа (разъяснение долгосрочных последствий наказания, обсуждение альтернативных способов регулировать поведение ребенка, разбор типичных беспокоящих ситуаций); список «Безопасное пространство для ребенка», список «Превращаем рутины в игру

и ритуалы»; в качестве домашнего задания – таблица на выявление мотивов поведения ребенка «Поведение ребенка – потребность»).

Четвертая встреча. Работа над умением просить и принимать помощь. Поиск помощников.

Цель – выявить и снизить влияние установок, мешающих просить и принимать помощь, изучить и отрепетировать схему ненасильственного общения («Я-сообщения»), определить сферы, где требуется помощь, и дела, которые клиентка хотела бы делегировать, выявить круг людей, к которым клиентка могла бы обращаться за помощью.

Техники: консультативная беседа (выявление и деконструкция негативных установок); список «Дела, которые хочу делегировать»; список «К кому я могу обращаться за помощью»; схема ненасильственного общения «Я-сообщения»; репетиция поведения.

Пятая встреча. Работа с образом идеальной матери.

Цель – сформулировать более реалистичный образ матери, снизить чувство вины, выявить сильные стороны и навыки клиентки в материнстве.

Техники: графический тест «Нарисуй себя» с предложенной темой «Мама» (клиентке предлагается нарисовать портреты «идеальной матери», «плохой матери» и себя как матери, затем происходит обсуждение каждого портрета и сравнение портрета клиентки с портретами «идеальной» и «плохой» матери); в качестве домашнего задания – дорисовать или нарисовать заново свой портрет как матери с учетом того, что обсудили на консультации.

Шестая встреча. Работа со страхами, тревожностью по поводу здоровья и безопасности ребенка.

Цель – снизить тревожность по поводу здоровья и безопасности ребенка через обучения техникам работы с тревогой.

Техники: консультативная беседа (выявление ситуаций, в которых активизируется тревога, выявление действий, поддерживающих тревогу и снижающих ее); техника «Зоны влияния» (осознание и формулирование

идей, на что клиентка может повлиять в конкретной тревожащей ситуации, а на что не может, поиски точки фокуса); техники снижения стресса и расслабления «Надежное пристанище», «5, 4, 3, 2, 1»; в качестве домашнего задания – заполнение таблицы по работе с дисфункциональными установками, знакомство с дыхательными техниками (подготовлена памятка).

Седьмая встреча. Работа с несбывшимися ожиданиями от материнства, родов, ожиданиями от ребенка.

Цель – выявить ожидания клиентки от материнства, которые не подтвердились и привели к разочарованию, а также ожидания клиентки от ребенка, снизить влияние нереалистичных ожиданий.

Техники: консультативная беседа (выявление ожиданий от материнства, которые не оправдались, выявление ценностей, которые стояли за этими ожиданиями, и способов их реализации, обсуждение того, с чем пришлось столкнуться в реальности, поиск опор в реальном опыте); пересочинение (нарративный подход).

Восьмая встреча. Подведение итогов, оценка проделанной работы. Рефлексия.

Цель – совместно с клиенткой проанализировать и оценить результаты совместной работы, выявить степень удовлетворенности результатами, при необходимости – наметить направления для дальнейшей более глубокой работы.

Техники: «Незаконченные предложения» (клиентке предлагается закончить предложения, касающиеся результатов проделанной работы и ее эмоционального состояния, затем предполагается обсуждение получившихся предложений), создание манифеста «Мои ценности в материнстве / в жизни с ребенком / в воспитании ребенка».

Мама 3

Первая встреча. Работа над выстраиванием системы заботы о себе, восполнения эмоционального ресурса.

Цель – установление контакта, уточнение целей консультирования, выстраивание подходящей клиентки системы заботы о себе и восполнения эмоционального ресурса.

Техники: «Ресурсный список»; mind map («ментальная карта») «Забота о себе»; в качестве домашнего задания – дополнять «Ресурсный список», выполнять из него хотя бы по одному пункту в день; список «Поглотители энергии»; таблица «Куда уходит мое время».

Вторая встреча. Работа с образом идеальной матери.

Цель – сформулировать более реалистичный образ матери, снизить чувство вины, выявить сильные стороны и навыки клиентки в материнстве.

Техники: работа с колодой «Она»; в качестве домашнего задания – нарисовать свой портрет как матери с учетом того, что обсудили на консультации.

Третья встреча. Работа с негативными убеждениями о себе как матери. Укрепление уверенности в собственной материнской позиции.

Цель – проанализировать негативные убеждения клиентки о себе как о матери и деконструировать их, сформулировать собственные ценности, принципы и опоры клиентки в материнстве.

Техники: деконструкция (нарративный подход); создание «поддерживающего жизненного клуба» (нарративный подход); в качестве домашнего задания – создание манифеста «Так можно», фиксирующего разрешения себе в материнстве).

Четвертая встреча. Работа с несбывшимися ожиданиями от материнства, с внутренними конфликтами «самореализация vs ребенок», «свобода vs ребенок».

Цель – выявить ожидания клиентки от материнства, которые не подтвердились и привели к разочарованию, снизить влияние нереалистичных ожиданий.

Техники: консультативная беседа (выявление ожиданий от материнства, которые не оправдались, выявление ценностей, которые стояли за этими

ожиданиями, и способов их реализации, обсуждение того, с чем пришлось столкнуться в реальности, поиск опор в реальном опыте); работа с метафорическими картами (колода «Она», «Тропинка к своему “Я”»); пересочинение (нарративный подход).

Пятая встреча. Работа ожиданиями от ребенка, переживаниями о несоответствии ребенка в развитии своим сверстникам.

Цель – выявить не оправдавшиеся ожидания от ребенка, снизить их влияние на текущие отношения с ребенком.

Техники: консультативная беседа (выявление несоответствий между ожиданиями от ребенка и его реальными проявлениями, темпами развития); работа с метафорическими картами (колоды «Она», «Тропинка к своему “Я”»); создание «поддерживающего жизненного клуба» (нарративный подход).

Шестая встреча. Психологическое просвещение по основам теории привязанности и развития на основе привязанности. Обучение контейнированию эмоций ребенка.

Цель – расширить и углубить представления мамы о роли привязанности в детско-родительских отношениях, об особенностях возрастного развития ребенка, познакомить со схемой проживания фрустрации, обучить контейнированию эмоций ребенка.

Техники: консультативная беседа (обсуждение роли матери в жизни ребенка, знакомство с уровнями привязанности по Г. Ньюфелду, выявление актуального уровня привязанности, выявление подходящих способов укрепления привязанности, работа со схемой адаптации к фрустрации); техники визуализации «Большая собака», «Я – море»; составление списка «Подходящие способы укреплять привязанность», составление списка «Подходящие способы перекрывать разделение».

Седьмая встреча. Психологическое просвещение по основам теории привязанности и развития на основе привязанности. Регуляция поведения ребенка.

Цель – познакомить с экологичными способами регулирования поведения ребенка, из них подобрать подходящие для конкретной диады «мама – ребенок».

Техники: консультативная беседа (обсуждение экологичных способов регулировать поведение ребенка, разбор типичных беспокоящих ситуаций); список «Безопасное пространство для ребенка», список «Превращаем рутины в игру и ритуалы»; в качестве домашнего задания – заполнение таблицы «Мотивы поведения ребенка».

Восьмая встреча. Подведение итогов, оценка проделанной работы. Рефлексия.

Цель – совместно с клиенткой проанализировать и оценить результаты совместной работы, выявить степень удовлетворенности результатами, при необходимости – наметить направления для дальнейшей более глубокой работы.

Техники: «Незаконченные предложения» (клиентке предлагается закончить предложения, касающиеся результатов проделанной работы и ее эмоционального состояния, затем предполагается обсуждение получившихся предложений), создание манифеста «Мои ценности в материнстве / в жизни с ребенком / в воспитании ребенка».

Ниже приводим более подробное описание проведенных сессий.

Случай Мамы 1

Маме 1 25 лет, дочке А. – 2 года 2 месяца (на момент окончания работы – 2 года 4 месяца). Мама находится в браке, работает по сменному графику, девочка посещает детский сад в дни, когда мама работает. В ходе проведения диагностических методик и предварительной диагностической беседы были выявлены основные трудности, которые беспокоят Маму 1. Они связаны с тем, что мама:

- испытывает тревожность, сильные переживания по поводу здоровья и безопасности дочки;

- ощущает, что не справляется со своей ролью матери: сравнивает себя с другими мамами, переживает, что, возможно, недостаточно дает ребенку, вкладывается в ее развитие, не водит в развивающие кружки; ее задевает критика со стороны родственников или других мам.
- сомневается в собственном подходе к воспитанию, переживает, что недостаточно строга и последовательна в воспитании;
- уверена, что не умеет заниматься с ребенком и не может ничему ее научить, ей не интересно играть с дочкой, заниматься творчеством и т.п., отчего она испытывает чувство вины;
- не всегда способна распознавать причины эмоционального состояния и поведения ребенка и воздействовать на них.

На предварительной встрече мы с Мамой 1 условились, что начнем консультативную работу с темы тревожности, т.к. она сейчас стоит наиболее остро. Поэтому первая консультативная встреча была посвящена этой теме.

В начале первой консультации мы попросили маму подробнее рассказать о своей тревожности. Мама пояснила, что тревожность по поводу ребенка раньше ей свойственна не была. Тревожные мысли стали посещать примерно полгода назад, незадолго до начала самоизоляции, когда мама вышла на работу. Мама связывает тревожность с тем, что дочка стала более самостоятельной и активной. Тревога проявляется как «сковывающий животный страх», приступы которого длятся несколько минут: спирает дыхание, передергивает. Обычно страх приходит либо после плохой новости, прочитанной в интернете, либо ночью перед сном, либо на работе. Мы предложили клиентке поразмышлять о том, что этот страх может рассказать о том, что для нее ценно. Она ответила, что это ценность – семья и ребенок. Далее нами была предложена идея о том, что часто тревога и ценность находятся в склейке – нам кажется, что мы только тогда сможем защитить и уберечь свою ценность, когда будем тревожиться за нее. Мы предложили клиентке поразмыслить, на самом ли деле это так и есть ли другие способы позаботиться о том, что для нас ценно. Возможно, это будут какие-то наши

действия. Клиентка отметила, что чтобы защитить свою ценность, свою семью, нужно уметь успокаиваться.

Мы предложили клиентке упражнение «Зоны влияния». Клиентка решила рассмотреть ситуацию, когда она переживает, что дочка разобьет стекло на балконе и упадет. После совместной работы над упражнением у клиентки получилась следующая таблица.

Таблица 3. – Упражнение «Зоны влияния». Мама 1

На что я не могу влиять	На что я могу влиять
1. Живой интерес дочки (ей нужно узнавать, трогать руками, пробовать). 2. Выполняет ли дочка правила безопасности в конкретный момент.	1. Выстроить отношения на доверии, чтобы она не боялась рассказывать о своих поступках. 2. Создать условия безопасности. 3. Рассказывать о правилах безопасности, напоминать о них (проигрывать на игрушках). 4. Рассказать о последствиях, в т.ч. показать видео.

Затем мы прояснили, какие конкретные шаги могут помочь выстроить доверительные отношения: наладить доверительный контакт через разговоры, чтобы она знала, что ее не будут ругать, всем можно поделиться и получить поддержку, – и определили конкретные фразы, которые Маме 1 кажутся подходящими для таких разговоров: «У тебя все получится», «Мы тебе всегда поможем, поддержим», «Ты можешь поделиться с нами всем, что тебя волнует», «Мы тебя любим». Также мы обсудили, какие конкретные шаги могут помочь создать безопасные условия: снять ручки с окон, либо закрывать балкон.

Дальнейшее заполнение таблицы было предложено клиентке в качестве домашнего задания.

Далее мы предложили клиентке поработать с таблицей дисфункциональных мыслей. Мы вместе с ней проанализировали одну из

ситуаций, в которых возникает тревога. В ходе упражнения удалось снизить уровень тревоги на 3 балла – с 5 до 2.

Дальнейшая работа с таблицей была предложена в качестве домашнего задания.

В оставшееся время консультации мы предложили клиентке познакомиться с техникой расслабления «5, 4, 3, 2, 1»: назвать 5 предметов, которые видите вокруг себя, 4 физических ощущения, 3 звука, 2 запаха и 1 вкус. После встречи мы выслали клиентке памятку с описанием других упражнений на снятие стресса и расслабление (см. Приложение 8).

Вторая встреча представляла собой психологическое просвещение по основам теории привязанности. Консультант рассказала о функциях привязанности, о поведении следования у детей, о роли взрослого в отношениях привязанности (забота о безопасности, иерархия как ответственность, мягкая, но твердая расстановка границ). Затем мы обсудили уровни привязанности по Г. Ньюфелду и особенности выстраивания взаимоотношений на каждом из них. Клиентка отметила, что ее дочка, по всей видимости, находится на уровне привязанности через похожесть, что свойственно для ее возраста. Мы обсудили, какие способы укреплять привязанность особенно подходят ей и ее дочери. Также мы обсудили, что важно предвосхищать потребность ребенка в близости, качественно и насыщено проводить с ним время, присутствуя в моменте, и разобрали, каким образом это может быть реализовано в семье Мама 1. Также мы поговорили о способах перекрывать разделение, что особенно актуально в связи с тем, что ребенок посещает детский сад. Мама отметила, что для ее семьи подошли бы следующие способы перекрывать разделение: придумать ритуал прощания в детском саду, перед прощанием рассказывать дочке о том, что они будут делать вместе, после того, как мама заберет ее из садика. Затем мы разобрали схему работы с детской фрустрацией. Консультант разъяснила клиентке, что фрустрация наступает в момент столкновения с препятствием, которое ребенок не может преодолеть. Это может быть запрет

со стороны взрослого, отказ в чем-либо или реальное физическое препятствие. Столкновение с тем, что что-то идет не так, как ему бы хотелось, вызывает у ребенка злость, раздражение или обиду. Задача родителя – помочь ему прожить эти эмоции и привести к осознанию тщетности попыток что-либо изменить. Когда ребенок проживет тщетность через слезы в любящих руках родителя, он будет готов снова вернуться к исследовательской активности, игре. Мы рассказали клиентке о том, как проговаривать чувства ребенка в момент фрустрации, показывать ему, что мы их принимаем, и как помочь ему выйти к слезам тщетности. Клиентка поделилась тем, что интуитивно старалась делать что-то похожее в случаях детской истерики, но теперь попробует делать это более осознанно и регулярно. В качестве домашнего задания клиентке было предложено понаблюдать, какие эмоции у нее рождают те или иные ситуации с ребенком, какие действия она совершает из этих эмоций и как на это реагирует ребенок (см. Приложение 9).

На третьей встрече мы продолжили психологическое просвещение по основам теории привязанности и обсудили тему регулирования поведения ребенка без наказаний. В начале встречи мы кратко обсудили результаты домашней практики. Клиентка отметила, что заполнила таблицу и проанализировала, как дочка реагирует на те или иные ее состояния, и заметила, что когда она испытывает тревогу, беспокойство или раздражение, когда у нее нет сил, дочка тоже начинает реагировать беспокойством, плаксивостью, обидой. Затем консультант спросила, каковы для мамы главные цели воспитания. Клиентка ответила, что ее главная цель – чтобы ребенок не боялся, что его накажут, чтобы в отношениях было доверие и дочка всегда могла прийти за помощью, зная, что ее поддержат. Средством достижения этой цели, которую мы обозначили как «доверительные отношения», мама назвала диалог, различные способы договариваться. Т.к. мама говорила о том, что иногда применяет шлепки, «тайм-ауты» и повышение голоса, мы обсудили, что наказание, по сути, представляет собой

разделение и воспринимается ребенком как разрыв или прерывание отношений, подрывает доверие и порождает тревогу, а также обозначили последствия, к которым наказания приводят в долгосрочной перспективе. Далее мы обсудили следующие идеи и способы, которые позволяют мягко регулировать поведение ребенка:

- 1) отношения превыше поведения;
- 2) взрослый ответственен за поведение и сохранение отношений;
- 3) за любым поведением ребенка стоит какой-то мотив, потребность; взрослому важно ее понять и удовлетворить безопасным способом;
- 4) ребенок становится способен испытывать смешанные чувства и контролировать свое поведение только к 5-7 годам, когда развивается префронтальная кора головного мозга;
- 5) укрепляя привязанность, мы возвращаем желание ребенка «быть для нас хорошим»;
- 6) если мы не можем изменить поведение ребенка, мы меняем условия, окружающее пространство;
- 7) рутинные необходимые дела (гигиена, укладывание на сон, уборка игрушек) превращаем в ритуалы и игру;
- 8) формируем у ребенка добрые намерения через завладение вниманием и побуждающие формулировки («Нам нужно будет идти в ванную через 10 минут, как думаешь, у тебя получится самому закончить игру и собрать игрушки к этому времени?»);
- 9) направляем действия ребенка с помощью проговаривания сценариев поведения;
- 10) не воспитываем в инциденте, когда сильны эмоции;
- 11) вызываем слезы тщетности.

В качестве домашнего задания клиентке было предложено заполнить таблицу мотивов поведения ребенка (потребностей) и своих возможных действий по удовлетворению этих потребностей (см. Приложение 10) и

поразмышлять о том, какие способы регулировать и направлять поведение ребенка подошли бы ее семье.

Четвертая встреча была посвящена работе с образом идеальной матери. В начале мы обсудили с клиенткой домашнее задание. Она отметила, что попробовала в разных ситуациях разбираться в мотивах поведения дочки и ее потребностях. Например, за тем, что девочка рисует на полу, мама увидела интерес. Ответным действием, как она отметила, могло бы стать дать ей нарисоваться, сократить по возможности ситуации, когда она находится без присмотра с рисующими материалами. В ситуации, когда ребенок не хочет надевать определенную вещь, мама отметила желание девочки быть услышанной. Решение, которое предложила мама: одеть дочку так, как она хочет. Также мама описала шаги, которые можно предпринять, чтобы обезопасить пространство для ребенка: убрать все опасное в труднодоступные места; учесть потребности ребенка в его понятии удобства (низкая полка, невысокая кровать); учитывать ее мнение и желание, дать свободу выбора попробовать что-то, даже если будет больно, и поддержать. Еще один из вопросов, на которые мама отвечала в домашней практике, – это как она направляет и режиссирует поведение ребенка: например, до похода в поликлинику объясняет, зачем туда идем, что будет делать врач, что нужно делать дочке. Мама подчеркнула, что ей важно быть честной с ребенком: не говорить, что укол – это не больно, а сказать, что может быть больно, но мама будет рядом. Также в домашнем задании мама описала, какие ритуалы укрепления привязанности они используют, как выстраивают режим.

Далее мы предложили клиентке выполнить графическую технику «Нарисуй себя» с темой «Мама». После того, как клиентка нарисовала образы «идеальной мамы», «плохой мамы» и себя как мамы, мы обсудили, какие качества она видит в каждом из этих образов. Идеальную маму клиентка описала следующими словами: добрая, отзывчивая, ласковая, любит детей (или только своего), вызывает доверие. Плохую маму клиентка

описала как женщину, которая употребляет алкоголь и наркотики, оставляет младенца на улице. Себя как маму клиентка охарактеризовала следующим образом, частично отзываясь о себе при описании в третьем лице: «редкостный раздолбай (вроде и ребенка любит, но какая-то слишком пофигистичная, наверное, мама); стараюсь не только слушать, но и слышать; забочусь о ней: готовлю ее к чему-то, что должно случиться, обеспечиваю безопасность, учу личным границам».

Затем мы расспросили, что для клиентки означает «слишком пофигистичная мама» и в ходе беседы использовали технику позитивного переформулирования. Использование этой техники консультантом помогло клиентке прийти к выводу, что «мама-раздолбай» («слишком пофигистичная мама») – это, на самом деле, мама, которая адекватно реагирует на стремление ребенка исследовать мир и позволяет ему это делать.

Консультант: А как вы понимаете, слишком или не слишком?

Мама 1: Ну, слишком, это когда дома только разве что потолок не падает, а ты сидишь и думаешь: «Ну, и ладно, ничего делать я не буду. Я это убирать не собираюсь». Это уже перебор, потому что на следующий день все равно придется все убрать. А если по минимуму, то ну, лезешь, ну ладно, где-то ты ударишься, где-то ты к чему-то горячему прислонишься, где-то уколешься, я просто могу сидеть и наблюдать: «Хорошо, на второй раз ты туда уже не пойдешь».

К.: То есть, я могу позволить ребенку исследовать мир и в ходе этого исследования получать какой-то опыт.

М.1: Ага.

<...>

К.: Как еще могу себя описать?

М.1: Адекватная.

К.: Адекватная. Что это значит?

М.1: Без лишних навязанных «можно», «нельзя», без лишней тревожности, что «а вдруг что?». Неадекватным я называю – это когда надо

от всего огородить, никуда не дать залезть, ничего не давать, чтобы не порезался, ничего такого.

К.: Как вы думаете, это качество «адекватная», когда я не переживаю лишний раз и не ставлю ребенку как-то сильных ограничений, оно как-то перекликается с качеством, которое мы называли «мама-раздолбай», «слишком пофигистичная мама»?

М.1: Частично да. Да, перекликается.

К.: Мы можем сказать, что в какой-то степени «мама-раздолбай» – это адекватная мама?

М.1: Выходит, что да! По сути, я просто адекватная мама.

Далее мы более подробно разобрали качества, которые Мама 1 приписывает идеальной маме, и пришли к выводу, что все они в той или иной степени присущи ей самой, но ей бывает неудобно за свои такие «мягкие» черты, она их смущается и поэтому стремится обесценить в себе. Это вывело нас к разговору о том, что клиентке вообще сложно принимать, не обесценивания, не только какие-то свои качества, но и достижения, шаги, действия. Этот вывод стал основой для работы на следующей встрече. В качестве домашнего задания Маме 1 было предложено составить «Список моих достижений» и стараться замечать и не обесценивать положительную обратную связь о себе.

На пятой встрече мы работали над укреплением материнской позиции Мама 1 через деконструкцию негативных убеждений Мама 1 о себе как о матери и идей, которые оказывают нежелательное влияние на ее представление о собственном родительстве. В этой беседе мы опирались на идеи нарративного подхода, в частности, идею деконструкции и идею поддерживающего жизненного клуба. Вначале мы обсудили домашнее задание. Клиентка сказала, что ей достаточно тяжело было составлять список своих достижений, и только перечитав список, она почувствовала, какая огромная работа стояла за каждым из пунктов. Затем мы предложили клиентке назвать идеи о материнстве, воспитании, которые особенно сильно

вливают на нее сейчас и влияние которых хотелось бы снизить. Первой из таких идей клиентка назвала идею, что «ребенок должен»: ходить, говорить, есть сам приборами, посещать развивающие кружки и так далее. Мы расспросили клиентку, откуда взялась эта идея, и оказалось, что ее высказывают воспитатели в детском саду и другие мамы, с которыми общается клиентка, например, на детской площадке. Тогда мы предложили клиентке сформулировать идею, которую она считает более подходящей. Она сформулировала ее следующим образом: «Не насиловать ребенка». Тогда мы спросили, кто мог бы поддержать ее в этой идее? Для клиентки такими фигурами стали мама, муж и сестра. Мы также проанализировали другие идеи, которые влияют на Маму 1, в т.ч., описанные ею в родительском сочинении, и постарались сформулировать более подходящие.

В качестве домашней практики мы предложили клиентке продолжать замечать и без обесценивания принимать положительную обратную связь от окружающих и составить манифест «Так можно» о разрешениях себе в материнстве.

На шестой встрече мы продолжили деконструировать идеи, негативно влияющие на самоощущение Мамы 1 в материнстве. По программе планировалась встреча, посвященная несбывшимся ожиданиям от материнства и ребенка, но вместе с клиенткой мы решили, что более актуально будет продолжить работу с мешающими идеями, тем более, что такие идеи и являются проявлением определенных ожиданий к себе. Мы начали с того, что обсудили домашнее задание. Клиентка поделилась, что ей было азартно писать свои «так можно» и по мере того, как она их записывала и проговаривала, она все больше убеждалась, что эти идеи для нее естественные и подходящие. Среди этих идей были, например, следующие: «Давать ребенку свободу выбора, действий, эмоций»; «Иногда ставить свои эмоции и желания на первое место»; «Давать волю своим эмоциям, когда это необходимо», «Быть на одной волне с ребенком, несмотря на место и ситуацию».

Одной из влиятельных идей, которые мы обсудили на этой встрече, была следующая: «Возможно, нужно быть более требовательной и строгой к ребенку, но я так не умею». Мама пояснила, что требовательность нужна, чтобы дочка училась доводить начатое до конца и не откладывать на потом, понимала свою ответственность: «Раз я взялась за это дело, я должна доделать». Мама привела пример: когда дочка берет какие-то покупки из магазина, она говорит ей, что тогда дочке нужно нести их до самого дома. Если же дочка в середине пути просит ее саму понести покупки, мама отказывает ей и объясняет, что нужно придерживаться своего решения: «Ты же сама решила их нести». Консультант уточнила у мамы, всегда ли нужно доводить начатое до конца, или когда-то можно изменить свое решение и бросить какое-то дело? Этот вопрос вывел нас к пониманию, что желание научить дочку доводить дела до конца связано с тем, что мама сама испытывает с этим проблемы и ее раздражает в себе это качество. В итоге клиентка пришла к выводу, что учить ребенка ответственности следует на своем примере. В качестве альтернативы идее «Нужно быть более требовательной и строгой к ребенку» мама сформулировала другую идею: «Нужно быть хорошим примером для своего ребенка». Мы также исследовали и переформулировали некоторые другие идеи.

На седьмой встрече Мама 1 попросила поработать с запросом: «Хочу понять, готова ли я в ближайшее время рожать второго ребенка». По программе была запланирована работа с детским опытом клиентки, но мы решили, что этот вопрос сейчас менее актуален и в целом требует более глубокой проработки, и решили сосредоточиться на вопросе, который озвучила клиентка. Клиентка поделилась, что периодически слышит от родственников и знакомых вопросы о втором ребенке и сама задумывается о том, чтобы у детей была небольшая разница в возрасте. Мы предложили клиентке выполнить технику «Квадрат Декарта» и оценить каждый пункт в каждом секторе квадрата по 10-и балльной шкале с точки зрения его важности. В итоге было выявлено, что для клиентки максимально важными

нежелательными последствиями являются необходимость снова прожить период беременности, новый выход в декрет, невозможность еще какое-то время вернуться к хобби, отсутствие свободного времени и подчиненность графику малыша. В качестве единственного значимого положительного последствия клиентка назвала, что у дочки появится «друг». Тогда мы обсудили разные возможные варианты взаимоотношений между сиблингами, а также возможности дочки дружить вне семьи. Клиентка пришла к выводу, что на данный момент рождение второго ребенка для нее неактуально и не входит в ее приоритеты.

На восьмой завершающей встрече мы подвели итоги совместной работы. Клиентка упомянула, что чувствует себя гораздо менее тревожно, чем до консультирования. Когда же случаются моменты напряжения и подступает тревога, она либо обращается к упражнениям на расслабление, либо использует таблицу по работе с дезадаптивными мыслями, либо старается разобраться, на что в данной ситуации она может повлиять, а на что нет. Мама 1 также отметила, что стала чувствовать себя более уверенно в своем подходе к воспитанию. Она убедилась, что договариваться с дочкой, проговаривать и объяснять ей что-то – это не проявления слабости в воспитании, а уважительное отношение, которое помогает сформировать доверие. Кроме того, мама отметила, что особенно полезной была схема работы с фрустрацией ребенка: она стала лучше понимать мотивы поведения дочери, чаще проговаривать ее эмоции и заметила, что дочка действительно легче успокаивается, когда мама внутренне разрешает ей проявлять эти эмоции, разговаривает с ней, жалеет ее.

По нашим наблюдениям, в ходе нашей работы клиентке труднее всего давался переход с уровня логических рассуждений и объяснений на уровень эмоций и переживаний. Так, например, в отношениях с дочерью клиентка всегда старалась объяснять дочке логически свои решения или запреты, но не обращалась к тем эмоциям, которые та испытывает в той или иной ситуации. Аналогично, когда мы расспрашивали клиентку об ее эмоциях и чувствах,

она часто отвечала с позиции логики и аргументов. Особенно тяжело клиентке было признавать наличие у себя уязвимых эмоций и таких качеств, как доброта, мягкость, чувствительность. Мы видели одной из своих задач помочь клиентке научиться распознавать и формулировать свои собственные чувства, а также эмоции дочери, и уделять им внимание. По итогам работы мы смогли наблюдать некоторые изменения в этой сфере. Так, во время повторного проведения методики «Незнакомая ситуация» клиентка применяла схему работы с фрустрацией дочери. Кроме того, она поделилась, что наша совместная работа помогла ей признать в себе такое качество, как доброта.

С наибольшей готовностью клиентка выполняла практики, связанные с анализом и структурированием, например, упражнение «Зоны влияния» и таблицу работы с дисфункциональными мыслями (когнитивный подход). Клиентка делилась, что обращается к этим практикам между сессиями в ситуациях, когда подступает тревога.

Среди наиболее значимых инсайтов, которыми делилась с нами клиентка, мы можем отметить следующие: 1) мама осознала, что дочке очень важно, чтобы мама обращалась к ее эмоциям, понимала, проговаривала и принимала их; при этом логические аргументы для дочери пока могут быть непонятны, особенно в момент сильных эмоций; 2) воспитание возможно без криков, ругани и запугиваний; 3) проявление уязвимых эмоций, а также доброты, нежности, умиления – это не слабость, а нормальные для человека состояния.

Случай Мамы 2

Маме 2 40 лет, дочке Э. – 1 год 2 месяца (на момент окончания работы 1 год 4 месяца). Мама находится в браке, муж либо работает до вечера и приходит домой в 21-22 часа, либо в командировках, часто уезжает на 2 недели. Мама находится с ребенком одна, других помощников, кроме пожилой тети, нет. Мама не работает, находится в декрете, но иногда решает рабочие вопросы, связанные с «додекретными» клиентами. В ходе

проведения диагностики были выявлены основные трудности, которые беспокоят Маму 2. Их можно описать следующим образом:

- отсутствие времени на отдых, на себя и какие-либо занятия помимо ребенка и быта, что усугубляется тем, что Маме 2 стыдно, неловко просить кого-то о помощи;
- Маме 2 сложно понимать причины состояния и поведения ребенка и регулировать их; сильное раздражение вызывают «нытье», истерики ребенка, то, что дочка постоянно требует внимания и не дает заниматься домашними делами; мама не понимает, как вести себя, когда ребенок нарушает запреты;
- несбывшиеся ожидания от беременности, родов, материнства; ощущение, что проживает жизнь не так, как хотела;
- страхи и беспокойства по поводу здоровья и безопасности ребенка, общая тревожность;
- нестабильная, низкая самооценка как родителя.

На предварительной встрече мы обсудили, что особенно беспокоит Маму 2. Желаемые результаты работы клиентка сформулировала следующим образом: «Хотелось бы 2-3 часа в день посвящать себе, своим делам и не чувствовать за это вину; не чувствовать вину за то, что не убралась или не приготовила еду; ощущать уверенность, что, если произойдет что-то тяжелое, то я смогу с этим справиться. Желаемые ощущения – легкость, спокойствие».

Мы договорились, что начнем работу с выстраивания системы отдыха и заботы о себе. Этой теме была посвящена первая консультативная встреча. Вначале мы вместе с клиенткой проанализировали, какое влияние на разные области ее жизни оказывает отсутствие отдыха и времени на себя: нервозность, раздражительность, в т.ч. по отношению к ребенку; плаксивость, тревожность, отсутствие сил, более сильные истерики у ребенка («Когда я злюсь, вижу, что она еще сильнее начинает кричать»). Мы предложили клиентке метафору жизни как вазы, в которую вмещаются два

больших камня, один поменьше и много мелкой гальки. В качестве этих камней мы предложили назвать сферы жизни, которые для нее наиболее приоритетны. Клиентка назвала следующие: забота о ребенке, быт и отдых. Другие сферы, менее приоритетные на данный момент: здоровье, отношения с мужем, хобби. Далее мы обсудили, какие виды отдыха и небольшие передышки в течение дня клиентка могла бы уже сейчас включить в свою жизнь, например, вернуться к традиции «созерцания жизни»: по утрам выходить на балкон, пить чай, любоваться видом и чувствовать, чем пахнет в воздухе. Затем мы поговорили о том, что для Мамы 2 было бы проявлениями заботы о себе: уход за собой, растяжка, зарядка, бережное отношение к себе, к своим границам и желаниям (не насиловать себя). В качестве домашнего задания мы предложили Маме 2 заполнить таблицу «Куда уходит мое время» (см. Приложение 11) и проанализировать, какие дела можно исключить из своего графика. Вторым домашним заданием было составление ресурсного списка занятий, которые можно добавить в свой день (см. Приложение 12).

Вторая встреча представляла собой психологическое просвещение по основам теории привязанности. Вначале мы обсудили домашнее задание клиентки. Она отметила, что стала замечать, что в доме можно обустроить по-другому, чтобы сократить некоторые бытовые дела. Еще мама поделилась тем, что техника хронометража помогает находить время на отдых, занятия для себя, пусть это будет 10-15 минут несколько раз в день, но регулярно. Мама отметила, что впервые за время декрета снова вернулась к своему ежедневнику, распланировала месяц, у нее появилось чувство, что она возвращается к своей обычной жизни, из расплывчатой, мягкой, становится более твердой, деятельной.

Затем мы обратились к заявленной теме встречи, и консультант рассказала о функциях привязанности, о поведении следования у детей, о роли взрослого в отношениях привязанности (забота о безопасности, иерархия как ответственность, мягкая, но твердая расстановка границ). Мы также обсудили уровни привязанности по Г. Ньюфелду и особенности

выстраивания взаимоотношений на каждом из них, обратились к способам регулировать и режиссировать поведение ребенка. Мама определила, что сейчас для дочери актуален уровень привязанности через похожесть. Мама также поделилась наблюдениями, что когда она общается или играет с дочерью, будучи в своих мыслях, дочь чаще капризничает, требует больше внимания. В конце встречи мы разобрали схему работы с фрустрацией ребенка на примере ситуации, когда дочка берет мамин паспорт, а мама его у нее забирает, и та начинает плакать, злиться. Новой для мамы стала информация о том, что важно не только объяснять ребенку логически, почему мы что-то запрещаем, но и называть и проговаривать для ребенка его чувства, то, что с ним происходит, показывать, что мы принимаем эти чувства. Мама отметила, что раньше отмечала про себя эмоции дочери, но не проговаривала ей их вслух. В качестве домашнего задания Маме 2 было предложено заполнить таблицу эмоций, которые вызывает у нее то или иное поведение ребенка (см. Приложение 9).

Третья встреча по плану должна была быть посвящена способам регуляции поведения ребенка без наказаний, но т.к. Мама 2 наказания не применяет, мы по согласованию с ней, взяли другую тему – обсудили цели воспитания, какими их видит Мама 2, а также разобрали схему «Я-сообщений». В начале встречи мы разобрали домашнее задание. Мама 2 сделала вывод, что когда она в ресурсе, она гораздо более спокойно реагирует на истерики ребенка. Она вспомнила моменты из прошлого, когда ей особенно тяжело давались истерики дочери, и поняла, что тогда она сама находилась в кризисном состоянии.

Основную цель воспитания Мама 2 обозначила как «дать ребенку опору, чтобы он мог в будущем жить самостоятельно и счастливо». Консультант спросила, какие ценности мама хотела бы передать дочке. Мама ответила, что для нее эти ценности – любовь к себе, понимание ценности жизни, свобода, самореализация, семья и здоровье. Мы более подробно сформулировали, что входит в содержание каждой из ценностей, и

поговорили о способах, которыми их можно передать дочке. Так, мы обсудили, что ценность «любовь к себе» мама может передать, только если будет проявлять эту любовь по отношению к себе самой. Затем мы обратились к теме свободы. Мама 2 сформулировала, что для нее очень важно ощущать себя в отношениях на равных, но с мужем так не получается, и от этого ей дискомфортно. Особенно ее раздражает и злит распределение обязанностей на мужские и женские, к которому привык муж. Консультант предложила разобрать схему ненасильственного общения через «Я-сообщения» (факт – эмоция (состояние) – потребность – просьба – тон доверия). В итоге клиентке удалось сформулировать следующую просьбу к мужу: «Я делаю очень много работы по дому: готовлю кушать, убираюсь, слежу за ребенком, уделяю ей внимание (факт). Я очень устаю и от этого чувствую себя подавленной, несчастливой, грущу (эмоция, состояние). Мне очень нужно время на себя, на отдых (потребность). Я хотела бы попросить тебя взять на себя раз в неделю приготовление ужина (просьба). Я буду тебе за это очень благодарна, и это поможет мне почувствовать себя более любимой». В качестве домашнего задания клиентке было предложено сформулировать еще несколько «Я-высказываний» для актуальных для нее ситуаций, а также по желанию проговорить мужу ту просьбу, которую она озвучила на встрече.

Четвертая встреча по плану должна была быть посвящена работе с установками, мешающими принимать помощь, и со схемой «Я-сообщений», но для клиентки оказалась более актуальной другая тема, и на встрече мы обратились к детскому опыту клиентки. В начале консультации Мама 2 поделилась, что девизом ее последних дней с прошлой встречи стала фраза «ведущая роль матери». Она сказала, что ей удалось почувствовать эту роль как свою: «Я веду дочь за собой, в этой роли мне хорошо, ребенок больше организовывается. Раньше она уводила меня в сторону от моих дел, а сейчас я в главных ролях, и она сама собой начинает мне помогать». Тогда консультант предложила клиентке рассказать, какой матерью она сейчас себя

видит. Клиентка описала себя следующим образом: «Я принимаю своего ребенка, даю ей проявляться такой, какая она есть, быть самой собой. Мне это, с одной стороны, не всегда удобно, а с другой, мне важно давать ей эти любовь, доверие, принятие, чтобы она не боялась со мной чем-то поделиться в будущем». Затем мама поделилась тем, что дочка приболела, и она вспомнила, что ее в детстве за это мама начинала ругать. Ей было очень обидно, ведь она не виновата, что заболела. Клиентка стала вспоминать свое детство и рассказала о своей скрытности, ощущении отдаления от родителей, одиночестве. Она горевала о том, что в семье не было сплоченности, общих духовных ценностей, они с родителями не ходили никуда вместе, только работали на даче. Мы, опираясь на технику пересочинения из нарративного подхода, предложили клиентке вспомнить, а были ли в детстве какие-то эпизоды, когда в семье, рядом с мамой она чувствовала себя по-другому. Клиентка рассказала о некоторых эпизодах из детства, когда она чувствовала себя любимой, ценной для мамы. В конце встречи клиентка поделилась, что ей было важно обратиться к своим светлым детским воспоминаниям, почувствовать мамину любовь, которая не всегда для нее была явной. В качестве домашней практики мы предложили клиентке снова представить себя маленькую и поговорить с этим ребенком, сказать ей то, что захочется сказать, возможно, как-то позаботиться о ней.

Пятая встреча была посвящена работе с образом идеальной матери. В начале встречи клиентка поделилась тем, что у нее была стрессовая неделя – дочка упала, и они ездили в больницу проверять, все ли с ней в порядке. Клиентка заметила за собой, что у нее поменялось отношение к дочери, как будто бы она стала ее больше любить: «У меня появилось ощущение, что я не имею право голос на нее повышать! <...> Я с ней вела себя, как будто я маленькая девочка, а мне нужно стать взрослой. И теперь я как будто ощутила: все, я взрослая». Клиентка пояснила, что взрослая позиция для нее означает, среди прочего, умение разделять свои и чужие чувства, т.ч. быть способной выдерживать чувства дочери. Затем мы предложили клиентке

выполнить графическую методику «Нарисуй себя» с предложенной темой «Мама». Она начала рисование с образа идеальной матери. Во время рисования она расслабилась и улыбалась, даже смеялась, поэтому консультант попросила ее поделиться, что у нее получилось. Мама изобразила желтым цветом руки, от которых исходит свет. Эти руки держат колыбель. Мама рассказала, что для нее это «образ энергии идеальной матери»: тепло, спокойствие, – и пояснила: «Такой, мне кажется, и должна быть настоящая мама. Чтобы ты пришел, уткнулся туда носом, в это теплое, мягкое, и ты в безопасности, это твоя тихая гавань». Клиентка сказала, что ей приятно осознавать, что у нее тоже есть эта миссия – быть такой теплой, тихой гаванью. Мы обсудили с клиенткой, что могло бы помочь ей воссоединиться с этим образом, и вместе пришли к выводу, что это могло бы быть по-особенному обустроенное пространство, ее личный уголок в доме. Через образ идеальной матери мы пришли к образу принимающего безопасного пространства, которое Маме 2 захотелось для себя воссоздать. В качестве домашнего задания мы предложили Маме 2 создать у себя дома уголок, который стал бы для нее символом пространства идеальной матери или найти хотя бы одну вещь для этого пространства.

На шестой встрече мы обратились к теме тревожности по поводу здоровья и безопасности ребенка. За несколько дней до нашей консультации дочка почувствовала недомогание, и мама очень беспокоилась об этом. Мы расспросили маму и о том, что она делала, когда ощущала тревогу и какие из этих действий снижали, а какие повышали тревогу. Снижающими тревогу действиями оказались: написала список вопросов врачам, проконсультировалась с врачами, разговаривала с подругами. Повышалась тревога при изучении статей в Интернете. От этого действия в дальнейшем мама решила отказаться. Затем мы предложили маме упражнение «Зоны влияния». После совместной работы над упражнением у мамы получилась таблица.

Таблица 4. – Упражнение «Зоны влияния». Мама 2

На что я не могу повлиять	На что я могу повлиять
На сам факт, что дочка упала.	Обратиться за консультацией к врачу.
На появление у дочки признаков недомогания.	Создать для дочки спокойное, теплое, принимающее пространство.
	Объяснять дочери свои действия – что и зачем я делаю с ней.
	Работать со своей тревогой, позаботиться о себе.

В дальнейшей беседе мы пришли к идее, что то, на что мама не может повлиять, ей хотелось бы принять и не сопротивляться этому. Мама пояснила, что, возможно, ей нужно время, чтобы адаптироваться к тому, что нельзя изменить. Например, дать себе срок погрузиться и не требовать от себя в это время большой эффективности в делах, делать только самый минимум. Когда мы говорили о том, как можно работать с тревогой и позаботиться о себе, мама сказала, что главное для нее – как-то пережить неопределенность. Тогда мы поговорили о том, что могло бы помочь Маме 2 переносить неопределенность более мягко. Такими способами для мамы стали: создать для себя благоприятное пространство, как и для дочери; обращаться к образу идеальной матери, который мы описали на прошлой встрече; дать себе возможность поплакать и погрузиться; позаботиться о себе физически, например, сделать себе чай. Затем мы предложили маме заполнить таблицу работы с дезадаптивными мыслями. В ходе заполнения таблицы мы беседовали о том, что стоит за теми или иными дезадаптивными мыслями и какие еще варианты развития событий видит Мама 2. Мы предложили маме метафору цветового спектра, где есть не только крайние варианты: черный и белый, но и множество цветов и оттенков. В итоге работы получилась таблица.

Таблица 5. – Работа с дезадаптивными мыслями. Мама 2

Ситуация	Дезадаптивная мысль	Эмоция и балл выраженности по шкале от 1 до 10	Новая мысль	Новая эмоция и балл выраженности по шкале от 1 до 10
У дочери появляются признаки недомогания	«У нее что-то не так со здоровьем». «Я не уследила». «Вдруг у нее будут психические или умственные отклонения?». «У нас не будет полноценного контакта, я не смогу насладиться нормальным материнством».	Страх (8-9); грусть (5-6)	«Может быть по-разному». «Буду решать проблемы по мере их поступления».	Спокойствие (6); страх (3-4)

В качестве домашнего задания Мама 2 было предложено дополнить обе таблицы разбором еще нескольких ситуаций. Кроме того, мы выслали Мама 2 памятку с практиками для снижения стресса и тревоги (см. Приложение 8).

Седьмая встреча была посвящена теме несбывшихся ожиданий от материнства, от себя в материнстве. В начале встречи мама поделилась тем, что в моменты тревожности она обращалась к практике «Зоны влияния» и она оказалась для нее полезной. Затем мы предложили ей обсудить, какие ожидания от материнства не оправдались и какие из них сейчас ее больше всего волнуют. Мама ответила, что когда была беременна, думала, что выйдет в декрет и займется собственным проектом, который давно хотела реализовать. Но после родов и до настоящего времени (чуть больше года) за проект она так и не взялась, что ее расстраивает и вызывает в ней злость на себя и чувство вины. Мы обсудили, что взяться за проект мешает то, что много времени уходит на ведение быта, а также страх, что что-то может не

получиться, и она подведет людей, которые согласятся участвовать в проекте. В ходе дальнейшей беседы мы выяснили, что больше всего маму пугает то, что о ней могут сказать или подумать как о недобросовестной, обманщице, мошеннице в случае, если проект не получится. Мама вспомнила историю из прошлого, когда подобное произошло. Через обсуждение этого случая мы вышли на ощущение клиентки «я не имею права на ошибку», «если я ошибаюсь, я нехорошая». Опираясь на идею пересочинения из нарративного подхода, мы исследовали, как клиентке удавалось справляться с ошибками прежде и что это о ней может рассказать как о человеке. Нам удалось выяснить, что раньше, сталкиваясь с ошибками, клиентка проявляла настойчивость, желание учиться, целеустремленность, исправляла их. В итоге клиентка сформулировала более подходящее для себя отношение к ошибкам: «Не надо бояться ошибаться. Если будут ошибки, их можно исправить». Мы также обсудили, как бы ей хотелось действовать в отношении клиентов ее потенциального проекта, в т. ч., в случае, если что-то не получится: добросовестно, т.е. честно и открыто. Затем клиентка поделилась, что чувство «я плохая», «я виновата» также возникает у нее в отношениях с мужем, когда он упрекает ее. Мы условились с ней более подробно исследовать это чувство на следующей встрече. В качестве домашней практики мы предложили клиентке – с соблюдением техники безопасности – погрузиться в чувство «я плохая девочка, если совершаю ошибку» и попытаться вспомнить ситуации, когда это чувство проявлялось особенно остро.

В начале восьмой встречи клиентка рассказала о том, что ей удалось выполнить домашнюю практику и вспомнить некоторые эпизоды, когда она ощущала себя плохой из-за ошибок. Они были связаны с тем, что родители ругали ее за оценки. Еще в младшей школе за ней закрепилось «звание» «троечницы», хотя она помнит, что по некоторым предметам получала много пятерок. Также она вспомнила о том, как они с родителями ездили на дачу и работали там. Ей всегда давали очень много заданий, при этом ее мама всегда

подчеркивала, что ей никто не помогает. От этого Мама 2 тоже все время ощущала вину. Мы расспросили клиентку о том, как бы она сейчас описала ту девочку, себя маленькую. «Хорошая девчонка, послушная, рано научилась готовить, помогала много: и пол мыла, и грядки полола, и урожай обрабатывала, и обеды-ужины готовила». Клиентка также рассказала о том, что любила рисовать, ее работы даже занимали призовые места в конкурсах, чему она всегда удивлялась, т.к. рисовала не ради побед. Мы попросили ее поподробнее рассказать о том, что она чувствовала, когда рисовала. «Мне просто нравилось рисовать, я как будто бы была в потоке и отключалась от всего», – пояснила клиентка. Затем она отметила, что, вспомнив свои детские ощущения во время рисования, поняла, что ей хотелось бы и сейчас так же работать над своим проектом: «Просто со спокойной душой работать, не оценивать, не обесценивать». Мы спросили, как, по ее мнению, та маленькая художница относилась к ошибкам. Клиентка ответила, что та просто их принимала как этап, принимала, что ошибки бывают, и продолжала рисовать. В завершении этого разговора клиентка поделилась тем, что раньше ее детская любовь к рисованию была для нее просто эпизодом из детства, и она и не знала, что он может быть для нее таким ценным и научить чему-то ее взрослую.

Остаток встречи мы посветили теме страха просить помощи. Мы разобрали, что клиентка, с одной стороны, привыкла все делать сама, а с другой, сама не любит выполнять чужие просьбы, но ей бывает неудобно отказать, выполняет «скрепя сердце». В то же время, отказать она не может, часто из-за того, что боится, что просящий человек обидится или негативно отреагирует. Мы спросили клиентку, кто ответственен за то, что человек обидится или разозлится на отказ, и таким образом пришли к идее снятия с себя ответственности за эмоции и реакции другого человека. Далее мы развернули эту идею в обратную сторону: если человек соглашается на просьбу, но внутри не хочет на нее соглашаться, он ответственен за решение, которое принимает. Затем мы попросили клиентку сформулировать

принципы, которые сделали бы для нее ситуацию, когда она просит о помощи, более комфортной. Клиентка назвала следующие идеи: с уважением относиться ко времени другого человека; быть готовой принять отказ; не разделять свои дела на важные (экстренные, неотложные случаи) и неважные (связанные с собственными потребностями, отдыхом). В качестве домашнего задания к завершающей встрече мы предложили клиентке подумать, какие пункты, принципы, идеи она хотела бы включить в свой собственный Манифест материнства.

Заключительную девятую встречу мы изначально планировали посвятить созданию Манифеста материнства (техника из нарративного подхода), однако Мама 2 сказала, что еще не полностью сформулировала подходящие идеи и пока не готова его создавать. Тогда мы предложили ей провести технику «Восстановление участия» (нарративный подход), связанную с осмыслением вклада, который внес в нашу жизнь другой человек, и вклада, который внесли в его жизнь мы. Мама согласилась. Когда мы спросили, как бы она могла описать вклад дочери в ее жизнь, мама расплакалась и сказала, что только недавно стала ощущать себя мамой, а до этого все время находилась в повышенном стрессе с самого начала беременности, поэтому у нее не было сил, времени, ресурса на нежность, на проживание удовольствия от беременности и материнства. Она добавила, что наши консультации помогли ей отойти от этого оцепенения и начать чувствовать. Так мы вышли на тему неоправданных ожиданий от беременности. Мама поделилась тем, что ей так хотелось бы в беременность радоваться, что она женщина, что она дает жизнь, проживать чудо своего женского организма – что твое тело способно вырастить нового человека. Но ей не удалось всем этим насладиться во время беременности и после родов, и этого ей очень не хватило. Мы расспросили ее о том, если бы ей захотелось устроить праздник в честь того, что она женщина, отпраздновать «чудо женского организма», отпраздновать то, что она дала жизнь, что это мог бы быть за праздник. Маме очень понравилась идея праздника, и она сказала,

что это, наверное, именно то, чего ей не хватило. Затем она описала праздник, который хотела бы устроить для себя, и отметила, что для нее важно было бы в этот момент почувствовать связь с другими женщинами своего рода, словно принять у них «эстафетную палочку» материнства. Тогда мы расспросили клиентку о том, что могло бы помочь ей почувствовать эту связь. Она рассказала, что хотела бы прийти к маме, когда узнала о беременности, поделиться с ней этой новостью, и она бы как женщина, которая сама это переживала, ее бы поняла, обняла, они бы вместе поплакали от счастья. Возможно, мама дала бы ей оберег. И тогда клиентка смогла бы испытать чувство защищенности, безопасности. Мы предложили клиентке более подробно представить и описать, что это был бы за диалог и что за вещь могла бы дать ей мама в качестве оберега. После этой практики клиентка поделилась тем, что ей самой захотелось стать той основательницей традиции, которая создаст или выберет какую-то символическую вещь и передаст своей дочери, чтобы та могла передать ее дальше из поколения в поколение. Благодаря этому разговору клиентка пришла в более ресурсное состояние, и мы вернулись к практике «Восстановление участия». Мама поделилась, что самый большой вклад дочери в ее жизнь – это ощущение семьи, дома, которое она потеряла со смертью родителей. Еще одним важным ощущением для нее стало то, что она может быть тем человеком, который передает другому то, что она сама получила в детстве, связующим звеном в роду. Мы предложили клиентке рассказать о том, как бы дочка описала ее, мамин, вклад в свою жизнь, что бы рассказала о ней как о маме. Клиентка предположила, что дочка рассказала бы о том, как с мамой ей тепло, уютно, спокойно и безопасно, что дочка ценит в ней то, что она удовлетворяет ее потребности и, в т.ч., потребность в любви, и то, что мама дает ей ощущение, что она нужна и важна. Мы расспросили маму о том, каково ей знать, что дочка описала бы ее именно так. «Я рада, если она так чувствует», – ответила клиентка. В завершении беседы мы спросили ее, как можно было бы охарактеризовать такую маму, которую она описала.

«Хорошая мама», – улыбнулась клиентка. В конце встречи мы поговорили о том, что для Мама 2 стало самыми важными результатами в нашей совместной работе. Она отметила, что это пробуждение нежных немеханических чувств к дочери, осознание себя мамой, осознание своей взрослой позиции, а также обращение к собственному детскому опыту и новый взгляд на него. Клиентка подчеркнула, что почувствовала себя более собранной, способной не только справляться с материнством, но и получать от него удовольствие.

Наиболее легко клиентке давались те аспекты работы, которые были связаны с эмоциями, творчеством, описанием образов. Мама 2 отмечала, что ей тяжело погружаться в детские воспоминания, но, в то же время, после каждой такой практики она чувствовала себя более спокойно, умиротворенно, радостно, и сама замечала это. Наибольшие трудности у клиентки вызывали вопросы, связанные с расстановкой границ в отношениях с мужем. Так, например, мы разобрали и отрететировали формулу ненасильственного общения, однако несколько встреч спустя клиентка поделилась тем, что так и не смогла поговорить с мужем, используя «Я-сообщения». Т.к. отношения клиентки с мужем не входили в круг основных вопросов, с которыми мы работали, мы не стали уделять этому много времени на сессиях.

Среди значимых осознаний и изменений, которыми поделилась клиентка, можно назвать следующие: 1) осознание и проживание взрослой позиции в отношениях с дочкой, своей ведущей роли; 2) новый уровень ощущения любви к дочке, осознанное ощущение себя матерью; 3) разрешение себе уделять время своим потребностям и желаниям; 4) осознание собственных детских воспоминаний и образа себя-маленькой как ресурса; 5) осознание, каких именно ощущений и ритуалов не хватило во время беременности и после родов и того, как это сейчас можно восполнить.

Случай Мамы 3

Маме 3 28 лет, сыну А. – 1 год 8 месяцев (на момент окончания работы – 1 года 10 месяцев). Мама находится в браке, с семьей постоянно проживает мама клиентки. Почти весь первый год жизни ребенок провел с бабушкой, т.к. мама училась и работала. Примерно полгода назад мама ушла с работы, бабушка по-прежнему помогает с ребенком. В ходе проведения диагностических методик и предварительной диагностической беседы были выявлены следующие основные трудности, которые беспокоят Маму 3:

- маме сложно принять изменившийся образ жизни, необходимость временно отложить карьеру и любимое дело; она чувствует несвободу, связанность материнством;
- испытывает чувство вины за то, что с ребенком много времени проводит бабушка; это чувство вины подпитывается комментариями со стороны родственников и знакомых;
- с другой стороны, переживает, что если бабушка будет помогать меньше, то у нее самой ничего кроме материнства в жизни не останется;
- испытывает обиду на мужа за то, что тот не принимает темпы развития ребенка, сравнивает его с другими детьми;
- испытывает сложности со способностью воспринимать состояние ребенка, понимать причины его состояния и умением влиять на его состояние и поведение;
- имеет низкую самооценку как родителя.

Необходимо отметить, что в работе с Мамой 3 мы в меньшей степени опирались на заранее составленную для нее программу, но продолжали ориентироваться на те трудности и запросы, которые были выявлены на диагностике. Такой подход к работе объясняется тем, что для Мамы 3 важной ценностью является свобода и возможность прислушиваться к себе, следовать своим ощущениям. Именно поэтому мы уже на первой встрече осознали, что следование программе будет, скорее всего, вызывать сопротивление и снижать эффективность работы.

Первая консультативная встреча была посвящена теме ресурса и заботы о себе. Маму беспокоит, что с момента рождения ребенка у нее остается мало времени и сил на отношения с мужем. Она отметила, что в фокусе сейчас находятся она сама и ребенок. При этом она не ощущает себя полноценно женой, женщиной. На первом месте у нее – внутренняя девочка, которая хочет покушать, поспать. Она не чувствует себя открытой контакту с мужем. Когда он сам больше открывается, рассказывает ей что-то, становится более чувствительным, тогда ей тоже хочется близости. В другие моменты у нее не хватает ресурса, чтобы включаться в эти отношения. Мы расспросили клиентку о том, как ей самой хочется и видится правильным сейчас выстраивать отношения с мужем и ребенком. Она ответила, что когда она слушает свое тело, в том числе, сигналы о том, что ей хочется или не хочется делать в данный момент, все получается легко. Но как только она идет наперекор своим ощущениям, говорит себе, что нужно потерпеть, она теряет много ресурса и чувствует себя разбитой, уставшей. Ребенок начинает больше капризничать. В качестве домашних практик мы предложили маме в течение нескольких дней заполнять таблицу, куда записывать все свои дела в течение дня и отмечать, какие эмоции они вызывают (см. Приложение 11), а также нарисовать рисунок, который метафорически отображал бы ее состояние в настоящий период жизни.

На второй встрече мы продолжили разбирать тему ресурса, а также обратились к некоторым негативным установкам о себе как о матери и требованиям, которые Мама 3 предъявляет к себе. Относительно первой домашней практики мама поделилась, что с удивлением обнаружила, что в течение дня у нее вообще нет тех занятий, которые бы ее наполняли, вызывали бы однозначно положительные эмоции. Затем мама показала рисунок, прокомментировав, что картина получилась туманной, неяркой, с приглушенными оттенками, будто застывшей, при этом она очень точно передает ее ощущения и состояние. Мама пояснила, что она испытывает подобные ощущения, как будто бы сейчас замерла, застыла с тем, чтобы

набраться ресурса, наполниться и выйти к чему-то новому, новому этапу своей жизни. Мама также сказала, что работа с картиной помогла ей понять, что сейчас ей нужно перенести фокус на свое тело, заботу о физическом состоянии. Тогда мы предложили ей обратить внимание на то, как сейчас чувствует себя ее тело, удобно ли ей сейчас сидеть. Клиентка закрыла глаза, пошевелила плечами, затем описала свое состояние следующим образом: «Чувствую неудобство, дискомфорт, как будто все женское во мне скукожилось, ощущаю себя как какой-то нейтральный пол. Эмоции скомканные, закрытость. Даже лицом поддерживаю негативные эмоции». Мы предложили клиентке поискать позу, в которой ей было бы комфортно. Она приняла позу с прямой спиной и расправленными плечами, оставшись в положении сидя. Мы попросили описать, что она чувствует сейчас, в новом положении тела. «Неестественно, мне приходится напрягаться, физически тяжело, эмоции в этой позе отходят на второй план». Мы спросили клиентку о том, подходит ли ей такая поза или она хотела бы еще поискать более подходящую. Она ответила, что не подходит и хотела бы занять такое положение, в котором ощущала бы расслабление. В итоге она нашла удобную позу в положении лежа. Свои ощущения в новом положении описала следующим образом: «Ощущаю легкую пустоту, возможно, есть место для наполнения, но сейчас не хочется наполняться, хочется побыть в пустоте». Мы предложили клиентке побыть в этой позе столько, сколько захочется. Несколько минут она лежала с закрытыми глазами. Затем описала свои ощущения следующим образом: спокойно, равновесно, не хочется торопиться, нет ощущения, что я где-то, наполненность, пустота. Мы предложили клиентке почувствовать и описать, как, находясь в этой позе, в этом состоянии, она видит материнство. Она назвала два ключевых для себя момента: 1) убрать все «надо» («надо, чтобы ребенок все кушал», «надо научить тому-то»); 2) ребенку нужно быть просто другом, не останавливать его в его исследованиях. В качестве домашнего задания клиентке было

предложено составить собственный «Ресурсный список» (см. Приложение 12).

На третьей встрече продолжили работать с темой ресурса. Клиентка поделилась тем, что пробовала составить ресурсный список, куда вошли такие занятия, как рисование, самомассаж, забота о теле, игра и спонтанность в состоянии ребенка (нахождение в детской позиции), но чтобы «заставить» себя заниматься этими ресурсными занятиями, ей требуется затратить много энергии. Получается, что она сначала тратит ресурс, на то, чтобы себя заставить, уходит в минус, потом занимается этими делами, получает ресурс, но в итоге лишь восполняет то, что затратила, остается на нуле. Через это обсуждение мы вышли на понятие чуткости к себе, которое для клиентки оказалось очень важным. В ходе консультации мы наполняли это понятие содержанием. Для нее оно оказалось про то, чтобы прислушиваться к своим желаниям в каждый конкретный момент и не идти им наперекор. Мама отметила, что чуткости к себе она учится у сына, который точно знает, чего он хочет или не хочет, и четко это обозначает. В качестве домашнего задания мы предложили клиентке понаблюдать, в какие моменты у нее получается проявлять чуткость к себе и что этому способствует. Также мы предложили клиентке дополнить или изменить рисунок, который она делала после первой встречи, или нарисовать новый так, чтобы он отображал ее текущее актуальное состояние.

На четвертой встрече мы продолжили разбирать тему ресурса, а также обратились к теме личных границ в отношениях с близкими. Мы обсудили новый рисунок клиентки, который отражал для нее понятие чуткости к себе. Она поделилась, что когда рисовала, испытывала четкое желание вести кисть определенным образом, что означало для нее нахождение в моменте и внимательное отношение к своим желаниям. Мама также отметила, что ей удалось заметить, что проявлять чуткость к себе получается тогда, когда она проявляет честность в отношениях с собой и с миром. Клиентка обратила внимание на то, что чуткость по отношению к себе иногда может

проявляться через жесткость по отношению к другим: когда ты понимаешь и озвучиваешь свои границы, говоришь «нет». Она рассказала недавнюю ситуацию, в которой отстаивала свои границы перед мужем. Мы разобрали ее более подробно и пришли к выводу, что клиентка защищала не конкретное свое решение, а право самой жить свою жизнь и решать, как поступать. Клиентка еще раз подчеркнула, что отстаивать свои границы она тоже учится у сына, который очень четко дает понять, когда что-то ему не подходит, и своим поведением говорит «нет» тому, что он не хочет (например, обниматься с кем-то из родственников). Мы расспросили клиентку о том, что она ощущает, когда удается отстоять свои границы. Она сказала, что это чувство победы и естественности. Далее мы обратились к понятию естественности, и мама сформулировала, что для нее это когда для чего-то не нужно прилагать усилия, когда что-то делается неосознанно, само собой. Мы предложили ей следующее упражнение: сложить листок бумаги любым образом, как захочется. Затем предложили развернуть его обратно и посмотреть, как он будет сам стремиться сложиться. После упражнения клиентка сформулировала для себя новое понимание естественности – это результат определенной работы, проделанной когда-то, то есть, естественность требует тренировки навыка. То, что раньше было неестественным, становится естественным, если это тренировать. Также мы обсудили, что она ощущала, когда делала упражнение с бумагой. Клиентка рассказала, что почувствовала себя азартно, как ребенок, который может сделать все, что угодно. Она заметила, что сейчас ей легко дался переход в детскую позицию. В жизни же ей переход в состояние ребенка, в детское любопытство, азарт, непосредственность дается тяжело, потому что это состояние неестественно для «взрослой жизни»: взрослой женщине, у которой уже есть ребенок, с позиции общества, не подобает себя так вести. В тоже время, клиентка отметила, что ей часто говорят о том, что она ведет себя слишком сдержанно, скучно для своего возраста. Она поделилась, что с детства помнит себя спокойным и сдержанным ребенком. В родителях она не

чувствовала опоры, фундамента и ощущала, что ей «нужно быть себе и мамой, и папой», быть независимой и всегда твердо стоять на ногах. И это привело ее к убеждению, что нужно жить и действовать рационально, «очень по-земному», чтобы оставаться устойчивой. Мы спросили клиентку о том, оправдывает ли себя это убеждение, помогает ли оно ей чувствовать себя устойчиво. Клиентка ответила, что такой способ поведения не дает ей желаемого чувства опоры. В качестве домашнего задания мы предложили клиентке постараться замечать, когда ей удастся легко переходить в состояние ребенка и какие условия этому способствуют.

Пятая встреча была посвящена деконструкции образа идеальной матери. Мы предложили клиентке поработать с метафорическими картами (колода «Она») и выбрать карту, которая у нее ассоциируется со словосочетанием «идеальная мама». Она выбрала карту, на которой ангел держит на коленях ребенка, и описала ее следующим образом: «Идеальная мама, как этот ангел-хранитель, все, что у нее есть, отдает маленькому существу. Но сама она на нуле, настолько на нуле, что остается босая и лысая. Я не хочу быть такой». Мы расспросили клиентку о том, что чувствует ребенок, который находится рядом с ангелом. Она ответила, что, когда ребенок вырастет, скорее всего, он будет злиться на мать, которая оберегала от всего, не знакомила с реальным миром. Это произойдет тогда, когда он уже станет взрослым мужчиной, а эмоционально все еще останется ребенком, не готовым к жизни в реальном мире. От этого столкновения ожидаемого и действительного у него появится озлобленность на мир. Клиентка добавила, что узнает в образе ангела с карты своих маму и свекровь. Именно это заставляет ее чувствовать вину: то, что эти женщины положили жизнь на воспитание детей, а клиентка так делать не хочет. Мы расспросили маму о том, что бы почувствовала Вина, которая к ней приходит, если бы она, будучи отдельным существом, посмотрела на эту карту и услышала бы наш разговор. Клиентка ответила, что Вина почувствовала бы злость на себя, что в ее упреках другим есть надрыв, боль.

И в этот момент она сама чувствует по отношению к Вине одновременно жалость и агрессию: «Если вы не придумали, как выстроить свою жизнь экологично, это не моя вина». Мы предложили клиентке представить себя ангелом с этой карты и описать свои ощущения. Клиентка описала чувство тотального несчастья, отсутствия почвы под ногами: «Мой ребенок ушел, и моя жизнь ушла вместе с ним. Я тень человека, а не человек. Мне некуда идти, не за что хвататься». После выхода из образа ангела мама сформулировала для себя, что она не может положить свою жизнь, свои интересы на то, чтобы являть собой идеал материнства. Она не может быть идеальной матерью, потому что это естественно – быть неидеальной. Клиентка также подчеркнула, что образ идеальной мамы, какой ее видит социум, и ее личное представление об идеальной матери не совпадают. Мы спросили маму о том, что для нее важнее всего дать ребенку. Она ответила, что для нее важнее всего дать сыну безусловное принятие: «Показать ему, что и я человек, и он человек, и он имеет право на эмоции, и я тоже имею право на эмоции, и это естественный процесс. И показать, что даже когда есть негативные эмоции, я по-прежнему его люблю. Это про человечность». Итоговое осознание консультации мама сформулировала следующим образом: «То, что я могу давать – я уже даю. Без воспитателей, без специальной литературы, без супер-пуперкурсов раннего развития. Я уже даю все, что я могу давать, и все, что я хочу давать. Хочется дать этому естественный ход». Мы предположили, что эта идея может стать одним из ответов чувству вины, если оно снова будет приходить.

Работа с Мамой 3 была приостановлена после 5-ой встречи в связи с ее состоянием здоровья. Мы решили не включать результаты работы с ней в описание результатов формирующего эксперимента, однако приняли решение осветить в магистерской диссертации ход и логику работы с данной клиенткой, т.к. опыт работы с ней показался нам заслуживающим внимания. Мы планируем возобновить работу с Мамой 3 после ее восстановления.

В ходе работы с Мамой 3 мы обратили внимание на то, что ей особенно легко даются наблюдения за нюансами своего состояния, телесные и арт-терапевтические практики. Нам показалось, что для клиентки большое значение имеет точность формулировок ее ощущений. У клиентки вызывают сильный дискомфорт ситуации, когда ей необходимо делать что-то для нее неинтересное или выполнять что-то через усилие над собой. Возможно, это связано с тем, что очень долгое время клиентка много от себя требовала, ощущала давление перфекционизма, совмещала материнство с учебой и работой, и на данном этапе для нее важно более бережно относиться к себе. Мы строили консультации таким образом, чтобы не навязывать клиентке те практики, которые она не готова выполнять. Можем отметить следующие важные для клиентки осознания, которые случились за время работы: а) для клиентки важны чуткость и честность в отношениях с самой собой, даже если это требует жесткости в отношениях с другими; б) одно из наиболее ресурсных состояний для клиентки – состояние ребенка, однако имеющиеся установки и восприятие собственного детского опыта затрудняют переход в это состояние; в) стратегия быть всегда собранной и рациональной не дает того чувства безопасности и опоры, на которое она была изначально направлена; г) для клиентки важнее всего в отношениях с ребенком быть ему другом, не останавливать его в исследовании мира и показывать ему, что и он, и мама могут испытывать разные эмоции, но при этом мама все равно его любит; д) чувство вины, по сути, «добивается» от клиентки того, чтобы она стала несчастной и полностью посвятила свою жизнь сыну, который, повзрослев, обозлился бы на нее за свою неготовность к жизни. Осознав это, клиентка пришла к выводу, что уже дает сыну «все, что может и хочет дать».

Оценка эффективности проделанной работы будет представлена в следующем параграфе.

2.4. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение

После завершения программы формирующего эксперимента мы провели повторный срез на мамах, которые участвовали в эксперименте, и их детях. Диагностические методики были идентичны использованным в первом срезе. Обсуждение результатов представлено ниже.

Обработка результатов повторного проведения методики «Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой»

1. Мама 1. В блоке чувствительности у Мамы 1 мы можем наблюдать повышение показателя «Понимание причин состояния» с 3,6 до 4 баллов при критериальном значении 3,2 и среднем значении 3,85. Таким образом данный показатель превысил средний уровень.

В блоке эмоционального принятия повысились все показатели. Так, показатель «Чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком» повысился с 4 до 4,4 балла при критериальном значении 3,3 и среднем значении 3,9. Показатель «Безусловное принятие», который итак был высоким, повысился с 4,8 до 5 баллов при критериальном значении 3,2 и среднем значении 3,84. Значительно повысился показатель «Отношение к себе как к родителю». На стадии констатирующего эксперимента он составлял 2,8 балла, что ниже критериального значения (3,1). После формирующего эксперимента балл составило 3,6 при среднем значении 3,78. Таким образом, удалось преодолеть критериальное значение и повысить данный показатель на 0,8 балла. Показатель «Преобладающий эмоциональный фон взаимодействия» также повысился с 3,4 балла до 3,8 и превысил среднее значение 3,66 при критериальном значении 3.

В блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия повысились 3 показателя. Показатель «Стремление к телесному контакту» вырос с 4,6 балла до 5 баллов при критериальном значении 3,3 и среднем значении 4,03. Показатель «Оказание эмоциональной поддержки» повысился с 3,6 балла до 3,8 при критериальном значении 2,8 и среднем значении 3,47.

Показатель «Умение воздействовать на состояние ребенка» повысился с 2,6 балла до 2,8, однако он все еще остается ниже критериального (3,2) и среднего (3,8) значения. Один из показателей данного блока – «Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия» – понизился с 4 до 3,6 балла, при этом все еще остается высоким по сравнению с критериальным (2,3) и средним (2,95) значениями. Здесь ответы мамы изменились следующим образом. Утверждение 10 («Плохое настроение моего ребенка не может быть оправданием его непослушания») раньше мама отмечала как скорее верное, при повторном прохождении методики отметила как не совсем верное. Т.е. в этом аспекте она стала больше ориентироваться на состояние ребенка. Высказывание 21 («Я жду, пока ребенок успокоится, чтобы объяснить ему, что он не прав») на стадии констатирующего эксперимента мама отметила как абсолютно верное, однако после формирующего эксперимента отнеслась к нему как к «скорее верному». Это может быть связано с тем, что в ходе работы мы разбирали ситуации из жизни Мама 1, когда ребенок испытывает сильные эмоции, и проанализировали, что она действительно не всегда дожидается, когда ребенок успокоится, а стремится сразу дать ему логическое объяснение. Возможно, ранее мама не обращала внимания на свое поведение в этих ситуациях, и выбрала вариант ответа, не опираясь на реальный опыт. Выполняя методику в первый раз, мама отметила как абсолютно верное высказывание 43 («Бесполезно требовать от ребенка что-то, когда он устал»). Во второй раз это высказывание было отмечено как скорее верное. Предполагаем, что такое изменение ответа не свидетельствует о том, что мама как-либо значительно изменила мнение и поведение в данном вопросе, скорее, выбор между вариантом «абсолютно верно» и «скорее верно» оба раза был случайным. Возможно, мама и в первый раз заполнения методики не была до конца уверена в своем ответе, и после работы ее мнение осталось прежним. Также изменился ответ мамы на утверждение 54 («Я никогда не нарушаю распорядок дня своего ребенка») – ранее мама отметила это

утверждение как абсолютно неверное, во второй раз – как верное в некоторых случаях. Изменение, на наш взгляд, связано с тем, что на момент констатирующего эксперимента у мамы было представление о себе как о неорганизованном родителе с беспорядочным подходом к воспитанию. Однако в ходе работы мы проанализировали, что у нее есть определенные правила, которых она придерживается, в т.ч. и касающиеся режима дня ребенка. При этом она остается гибкой и может отклоняться от установленного режима. Таким образом, исходя из содержательного анализа ответов, мы можем предположить, что ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия значительным образом не изменилась и не понизилась, а в некоторых случаях, наоборот, мама стала больше задумываться о том, как состояние ребенка влияет на его поведение и как с ним обходиться.

Основываясь на вышеизложенном, мы можем отметить, что в ходе работы удалось повысить показатели, которые на момент констатирующего эксперимента оказались наиболее низкими и вызывали сложности во взаимоотношениях с ребенком: «Понимание причин состояния», «Отношение к себе как к родителю», «Преобладающий эмоциональный фон взаимодействия», «Оказание эмоциональной поддержки», «Умение воздействовать на состояние ребенка». Наибольшее повышение зафиксировано для показателя «Отношение к себе как к родителю».

2. Мама 2. В блоке чувствительности показатель «Понимание причин состояния» повысился с 3 баллов до 3,6 при критериальном значении 3,2 и среднем значении 3,85. До формирующего эксперимента данный показатель был ниже критериального значения, что говорило о дисфункциональности. После формирующего эксперимента показатель практически достиг среднего значения.

В блоке эмоционального принятия повысилось несколько показателей. Показатель «Чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком» повысился с 4 баллов до 4,2 при критериальном значении 3,3 и

среднем значении 3,9. Другой значимый показатель – «Отношение к себе как к родителю» – увеличился с 3,4 балла до 3,6 балла при критериальном значении 3,1 и среднем значении 3,6.

В блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия показатель «Стремление к телесному контакту» повысился с 4 до 4,6 балла при критериальном значении 2,8 и среднем значении 3,47. Показатель «Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия» повысился с 4,2 до 4,6 балла при критериальном значении 2,3 и среднем значении 2,95.

Остальные показатели остались на прежнем уровне. Понижения каких-либо показателей не наблюдалось.

Из указанного мы можем сделать вывод о том, что показатели, которые на стадии констатирующего эксперимента оказались наиболее низкими («Понимание причин состояния ребенка», «Отношение к себе как к родителю»), в ходе формирующего эксперимента удалось повысить. Также повысились некоторые показатели, которые изначально находились на достаточно высоком уровне: «Чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком», «Стремление к телесному контакту», «Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия».

Наглядное сравнение результатов данной методики на этапе констатирующего эксперимента и после формирующего эксперимента для Мама 1 и Мама 2 представлено в Приложении 5.

Обработка результатов повторного проведения методики «Представления об идеальном родителе»

1. Мама 1. Для данной методики общий балл по когнитивному аспекту составил 28 при диапазоне от -54 до 54, тогда как при первичном проведении методики – 11. Приведем несколько утверждений с наиболее заметной разницей в ответах. Изначально мама полагала, что родитель скорее должен все знать (-1 балл при возможном диапазоне от -3 до 3), теперь склоняется к тому, что он может чего-то не знать (2 балла). Прямо

противоположные варианты ответа отмечены в диаде «не доверяющий детям – доверяющий детям» (-3 и 3 балла соответственно). Ранее в диаде «всегда прав – не всегда прав» мама отмечала срединный вариант (0 баллов), теперь ей ближе идея о том, что родитель может быть не всегда правым (2 балла). Аналогично изменилась ее позиция по вопросу о том, должен ли родитель всегда решать за ребенка. Также теперь мама склоняется к тому, что родитель должен быть более снисходительным, чем требовательным (2 к -1 соответственно). Можно сделать вывод о том, что представление Мама 1 об идеальном родителе изменились в сторону более демократичного и расслабленного подхода к отношениям между родителем и ребенком.

По эмоциональному аспекту балл при повторном прохождении составил 22, при первичном – 26. Наиболее значительно изменились ответы относительно трех суждений. В диаде «радостный – грустный» мама отмечала крайний вариант «радостный» (3 балла), теперь склоняется к более нейтральной позиции (1 балл). Раньше мама полагала, что родитель, скорее может не интересоваться детьми (1 балл), теперь считает, что должен интересоваться (-3 балла). При этом ранее мама отмечала, что родитель должен быть спокойным, теперь склоняется к тому, что в некоторые моменты он может быть раздражительным. Таким образом, мы можем заметить, что ее отношение поменялось, в целом, на менее требовательное к родителю, за исключением позиции про обязанность интересоваться детьми.

По поведенческому аспекту балл остался прежним – 26, однако были незначительные изменения в ответах. Наиболее значимым изменением нам показалось изменение ответа относительно диады «критикующий ребенка – не критикующий ребенка», где мама ранее выбирала срединный вариант, а теперь склоняется ко второму (2 балла).

В целом, по итогам повторного прохождения методики можно сказать, что представления мамы об идеальном родителе изменились в сторону более демократичного отношения к ребенку со стороны родителя, а также принятия более широкого спектра эмоций и состояний родителя.

2. Мама 2. Общий балл Мамы 2 по когнитивному показателю составил 17, что значительно ниже ее предыдущего результата (30). Представляется, что требования Мамы 2 к фигуре идеального родителя в когнитивном аспекте, в целом, снизились и стали более реалистичными. Однако по отдельным пунктам требования к образу родителя, наоборот, повысились. Ниже проанализируем ответы, в которых наблюдается наибольшая разница. Так, ранее в диаде «бескорыстный – расчетливый» мама выбирала крайнюю степень первого варианта (3 балла), теперь отмечает вариант «скорее бескорыстным» (1 балл). В то же время, при первом прохождении методики мама отмечала, что родитель, скорее не всегда должен быть терпеливым и понимающим ребенка (1 балл), а сейчас отмечает, что родитель скорее должен быть понимающим и терпеливым (-1 балл). Мы связываем такое изменение с тем, что ранее у мамы возникали трудности с пониманием причин состояния ребенка и принятием его эмоций, но в ходе работы они сгладились, и маме стало легче проявлять терпеливость и понимание по отношению к дочери. При этом если ранее мама отмечала срединный вариант в диаде «требовательный – снисходительный» (0 баллов), то теперь полагает, что родитель должен быть скорее требовательным (-2 балла). Отметим, что данный вариант ответа не соотносится с теми идеями, которые мама транслировала как важные для нее в отношениях с дочкой.

Общий балл по эмоциональному аспекту изменился не значительно – с 28 до 24. Наибольшая разница в ответах наблюдалась в диаде «не обижающийся на детей – обижающийся на детей». Раньше мама склонялась к тому, что родитель может обижаться на ребенка (1 балл), теперь отмечает, что он, скорее должен быть не обижающимся (-1 балл). Мы также связываем это изменение с тем, что в ходе работы мама научилась лучше понимать причины состояния и поведения ребенка.

Общий балл по поведенческому аспекту повысился с 23 до 31, однако ответы менялись не значительно – на один балл в ту или другую сторону. Наибольшая разница в ответах заметна в диаде «приказывающий –

просящий», где ранее мама выбирала срединный вариант (0 баллов), а теперь отметила, то родитель должен быть в большей мере просящим (2 балла), а также в диаде «вмешивающийся в жизнь ребенка – не вмешивающийся в жизнь ребенка», где выбор изменился аналогичным образом.

Сравнительный анализ показывает, что изменения в восприятии образа идеального родителя произошли в сторону, с одной стороны, более демократичного взгляда на воспитание ребенка, и, с другой стороны, менее требовательного отношения к родителю.

Обработка результатов повторного проведения методики «Родительское сочинение». Ниже мы приводим сравнительный анализ родительских сочинений каждой мамы, написанных на стадии констатирующего эксперимента и после формирующего эксперимента.

1. Мама 1. Проанализируем повторное родительское сочинение Мама 1, написанное ею по итогам работы в рамках формирующего эксперимента, по критериям отношения матери к материнству, и сравним с результатами данной методики, выполненной на этапе констатирующего эксперимента.

Когнитивный критерий. На этапе констатирующего эксперимента Мама 1 высказывала сомнения в себе как в родителе и в правильности собственного подхода к материнству, в частности, высказывала опасения, что она недостаточно строга по отношению к ребенку. При повторном проведении методики мама подчеркнула, что стала более уверенной в своей материнской позиции и в своих действиях. Также она отметила, что «укрепилась во мнении, что воспитание возможно без криков, ругани и запугивания».

Таким образом, на основе анализа родительского сочинения мы можем сделать вывод о том, что наиболее значимые изменения в когнитивном компоненте произошли в сфере укрепления уверенности в родительской позиции и эффективности гуманного подхода к воспитанию ребенка.

Эмоциональный критерий. В первом родительском сочинении мама отмечала, что испытывает сильную тревогу за ребенка, во втором сочинении нет упоминаний о каких-либо проявлениях тревоги. При этом мама пишет о том, что начала лучше чувствовать себя и своего ребенка, а также научилась практикам, которые позволяют контролировать эмоциональное состояние и страхи. Она отмечает, что стала чаще быть «на одной волне» с ребенком.

Поведенческий критерий. В сочинении, которое Мама 1 писала до начала формирующего эксперимента, она признавалась, что не всегда справляется со своими эмоциями и эмоциями ребенка. Сейчас мама отмечает, что научилась техникам, которые помогают контролировать ее эмоциональное состояние. Кроме того, ей стало проще привлекать внимание дочери или «не обращать внимания на ее капризы и манипуляции». Мама описывает взаимодействие с дочкой следующим образом: «даем ей проживать ее эмоции, учим ее справляться с ними, и вроде получается, и не плохо». Мама также подчеркивает, что старается давать дочке столько эмоций и тепла, сколько той действительно надо, откликаясь на ее запрос.

На основе сравнительного анализа двух родительских сочинений Мама 1 можно сделать вывод, что у мамы снизилась тревожность, а также появилось больше уверенности в избранных ею методах воспитания. Она стала больше внимания уделять эмоциональному состоянию дочери, лучше чувствовать ее эмоциональные потребности и стремиться их удовлетворять. Кроме того, маме стало легче самой справляться со своими эмоциями и, соответственно, переживать эмоции дочери.

2. Мама 2. Проанализируем повторное сочинение Мама 2 с точки зрения критериев отношения матери к материнству и сопоставим его с сочинением, написанным в рамках констатирующего эксперимента.

Когнитивный критерий. На этапе первого среза Мама 2 отмечала в сочинении, что ей бывает сложно понимать, чего хочет дочка, почему она так себя ведет, как ее успокоить. Сейчас мама отмечает в сочинении: «Быть в контакте со своим ребенком. Иногда просто наблюдать без реакции, без

оценки и тогда появляется понимание, почему ребенок так себя ведет». Также мама пишет: «Раньше я могла срывать на ребенка, теперь такое чувство, что я не имею право это делать. И когда я срывалась, то мое поведение было похоже на маленького ребенка, а не на взрослого». В сочинении мама поделилась и другими осознаниями: «... осознала, как важно бережно к себе относиться, как важно ресурсное состояние. Как порой сложно изменить и на что-то повлиять, это не в моей власти, но как важно создать атмосферу, чтобы легче это перенести, не только для себя, но и для ребенка». Мама написала и о своих ценностях в материнстве, которые она формулировала для себя по ходу работы. Среди них: доверие, эмоциональная связь через общение и игры с ребенком («чем больше общения, тем больше близости»), обучение границам и пониманию своих эмоций, принятие и другие. Из приведенных цитат и идей следует, что в ходе консультационной работы Мама 2 осознала значимость взрослой позиции в отношениях со своим ребенком, значимость того, как она относится к ребенку и что ему транслирует, важность эмоциональной близости с ребенком и обучения ребенка таким навыкам, как распознавание эмоций, защита личных границ. Сочинение позволяет увидеть изменения в рамках когнитивного аспекта отношения к материнству: расширились знания о функциях матери, углубилось осознание значимости влияния отношения матери к ребенку на его развитие.

Эмоциональный критерий. В первом сочинении Мама 2 много писала о тревожности, связанной с материнством: «много тревог, нервозности», «быть мамой – это так тревожно, столько опасений и так душа и сердце болит...». Теперь Мама 2 отмечает, что тревожности стало меньше: «За это время я отпустила обиды, которые меня терзали и лишали покоя. Не знаю, как-то само собой отпустило и стало легче. А раньше было такое состояние – нервозности, тревожности, как на вулкане <...>. Прошло время, я осознала, отчего и почему, какая боль лишала меня покоя». Кроме того, мама подчеркнула, что ей удалось почувствовать состояние взрослого, которое

раньше для нее было «размытым, нечетким». В целом, из сочинения следует, что общий эмоциональный фон взаимодействия с ребенком для Мамы 1 стал более спокойным, позитивным, снизилась тревога, появилось больше нежности и сопереживания к дочери.

Поведенческий критерий. В сочинении мама практически не описывает те действия, которые она совершает по отношению к дочке, но, в целом, из повествования становится понятным, что основными векторами изменения родительского поведения для нее стали следующие: регулярно восполнять свой ресурс, создавать атмосферу, которая помогает ребенку легче переносить различные трудности, наблюдать за ребенком без реакции и оценки, играть и общаться с ребенком для установления эмоциональной близости. Мама отметила также, что ей стало легче контролировать свои эмоции по отношению к ребенку (раздражение, злость) благодаря образу «большой собаки», который мы разобрали на одной из консультаций.

Представляется, что отношение Мамы 2 к материнству стало более осознанным и взрослым, повысилась уверенность в собственной материнской позиции, мама стала лучше понимать причины состояния и мотивы поведения дочки, осознала и сформулировала ценности, которые являются фундаментом ее материнства и отношений с дочерью.

Обработка результатов повторного проведения методики «Незнакомая ситуация». После окончания формирующего эксперимента была повторно проведена методика «Незнакомая ситуация». В процессе проведения методики производилась видеозапись, о чем мамы были предупреждены заранее. Ниже приведены результаты методики в сравнении с констатирующим экспериментом.

Ребенок 1. На этот раз методика проводилась во второй половине дня в связи с расписанием работы мамы. Дочка с мамой пришли после детского сада, куда девочка стала регулярно ходить две недели назад. До этого она посещала сад только в дни работы матери (та работает по плавающему

графику). Предполагаем, что усталость и пребывание в саду в течение дня сказались на поведении девочки при проведении методики.

В центре, где происходил прием, девочка вела себя уверенно, сразу побежала в кабинет, не дожидаясь мамы, стала осматривать вещи на полках, игрушки. Затем девочка стала рисовать на магнитной доске, к маме практически не обращалась, но вокализировала и показывала ей получившиеся рисунки. Мама в игру девочки не вмешивалась. Затем, когда мама сказала девочке, что собирается ненадолго выйти, а ее просит посидеть здесь порисовать, девочка стала хныкать, взяла маму за руку. Тогда мама взяла дочку на руки, стала обнимать и еще раз говорить о том, что уйдет на несколько минут и скоро вернется. Затем она посадила дочку на плед на полу, дала ей в руки доску для рисования и вышла из кабинета. Девочка сразу же забралась под кушетку, свернулась калачиком и лежала в таком положении. Она не плакала, не издавала никаких звуков, но активности не проявляла. Затем в кабинет вернулась мама, консультант вышел из кабинета. Девочка вылезла из-под кушетки навстречу маме, улыбалась ей, вокализировала. Та стала ее обнимать, девочка отвечала на объятия. Мама расспрашивала девочку: «Ты расстроилась, что мама ушла? Ты забралась под кушетку и ждала маму?». Девочка дружелюбно вокализировала, от мамы не отстранялась. Затем мама усадила девочку на колени и та попросила листочек и ручку, чтобы рисовать. Стала рисовать каракули. Вскоре мама снова сказала девочке, что отлучится на несколько минут, и направилась к двери. Девочка направилась за ней. Мама вышла, девочка заплакала возле двери, но через некоторое время перестала плакать и снова свернулась на полу. Активности не проявляла. Когда в комнату вернулась консультант, девочка поднялась ему навстречу, стала вокализовать и указывать на предметы, стоявшие чуть выше ее роста на стеллаже. Консультант отвечала на вокализации, комментировала происходящее: «Ты хочешь посмотреть, что там стоит? Ого, какая большая фигурка», – но активности не проявляла. Через некоторое время девочка снова легла на пол и замерла. В это время

консультант позвала маму. Когда мама вошла в кабинет (консультант вышла), девочка поднялась ей навстречу, заулыбалась, потянулась к ней. Мама взяла ее на руки, стала крепко обнимать, разговаривать с ней, играть, вскоре девочка смеялась. Затем оставшееся время в кабинете, пока мама разговаривала с консультантом, девочка провела у мамы на руках, иногда она начинала хныкать, тогда мама взяла плед и завернула ее в него, как младенца, приговаривая: «Ты устала? Ты у меня ляля? Давай я тебя покачаю на ручках!», и стала качать дочку на руках.

Когнитивный критерий. Значительных изменений в проявлениях ребенка не наблюдается. Ребенок уверенно выделяет мать среди других (неблизких) взрослых и отдает ей предпочтение. С консультантом девочка практически не взаимодействовала. Оставшись в кабинете наедине с консультантом, девочка обращалась к ней с помощью вокализации, но как только вернулась мама, девочка фокусировала свое внимание полностью на ней.

Эмоциональный критерий. Мы заметили некоторые отличия в поведении девочки по сравнению с первой серией эксперимента. В начале встречи девочка по-прежнему вела себя уверенно, с любопытством исследовала пространство, свободно перемещалась по кабинету и обращалась к маме, чтобы поделиться впечатлениями.

Однако в момент, когда мама вышла из кабинета, девочка, судя по всему, испытала достаточно сильное беспокойство. Мы связываем такое эмоциональное проявление с тем, что девочка устала после детского сада и еще не успела напитаться привязанностью после дневного разделения с мамой. Чтобы скомпенсировать стресс, девочка забралась под кушетку и свернулась калачиком. Представляется, что здесь сработал защитный механизм регрессии, который помог ребенку справиться с дистрессом. Таким образом, девочка почти не проявляла активности, когда находилась в кабинете одна или с консультантом, но при этом стабилизировала свое состояние за счет регрессии.

На возвращение мамы девочка реагировала удовольствием, проявляла радость. Она легко шла на контакт и сама инициировала его – поворачивалась к маме, протягивала к ней руки.

Поведенческий критерий. В поведении ребенка мы тоже заметили отличия, которые связываем с состоянием девочки после дня в садике. Если в первый раз девочка активно исследовала окружающее пространство и, справившись со стрессом от разлучения с мамой, продолжала изучать среду, то во второй раз она практически не проявляла активность, когда оставалась в кабинете с консультантом или одна. При этом показывала заметные признаки дистресса, с которым пыталась справиться посредством регрессии. Вместе с тем, девочка по-прежнему радостно встречала мать – протягивала к ней руки, начинала вокализировать, отвечала на контакт и объятия, быстро успокаивалась в руках мамы.

На основе вышеуказанных признаков мы можем охарактеризовать уровень привязанности Ребенка 1 как высокий (паттерн привязанности В – надежная привязанность). Представляется важным отметить, что поведение ребенка в рамках повторного проведения методики в условиях изменившихся обстоятельств жизни – выход в детский сад на постоянной основе – подтверждает наличие надежной сформировавшейся привязанности. Вместе с тем, по итогам встречи для Мамы 1 были сформулированы рекомендации о перекрывании разделения на время нахождения ребенка в детском саду с тем, чтобы снизить стресс ребенка от разлучения с мамой.

Считаем также необходимым отметить изменения в поведении матери во время повторного проведения методики «Незнакомая ситуация». Так, мама без запроса дочери не вмешивалась в свободную игру ребенка, не стремилась показать ей, как обращаться с тем или иным предметом, не направляла в игре. В то же время, она щедро давала дочери контакт: много разговаривала с ней, активно используя интонации, обнимала девочку, крепко прижимала к себе, «тискала», подкидывала на руках, укачивала в одеяле, когда та устала. Представляется, что мама вела себя более

расслабленно, легче проявляла чувства к дочери, меньше переживала о том, чтобы произвести впечатление на консультанта, показать себя «хорошей матерью».

Ребенок 2. На этот раз, когда дочка с мамой зашли в комнату, девочка сразу подбежала к ящику с игрушками, стала доставать их, рассматривать и радостно вокализовать. Иногда она показывала ту или иную игрушку маме, но не включала ее в игру, и исследовала игрушки сама. Через некоторое время девочка отвлеклась от игрушек и стала обходить пространство, нажимать выключатели. Затем снова вернулась к ящику с игрушками и продолжила самостоятельно изучать содержимое. Когда мама заговорила с ассистентом, девочка подошла к маме и дала ей игрушку, но быстро вернулась к самостоятельной игре. Иногда она оглядывалась на маму, запрашивая ее одобрение. Собираясь уходить, мама несколько раз проговорила дочери: «Дочь, я пошла, побудешь здесь? Я приду скоро! Пока-пока». На этих словах девочка отвлеклась от игры и встала, повернувшись к маме. Когда мама вышла за дверь, она сделала несколько шагов по отношению к двери. Затем некоторое время просто стояла, перебирая руками свой костюм, после чего стала недовольно вокализовать. Через некоторое время она села возле ассистента и стала рассматривать бумагу, лежавшую на полу. Спустя пару минут девочка начала открывать и закрывать ящики стола, изредка вокализуя, после чего снова обратилась к коробке с игрушками. Когда зашла мама и ласково позвала ее, девочка повернулась, направилась к маме и, радостно вокализуя, стала показывать ей игрушку, которая была у нее в руках. Вскоре девочка продолжила самостоятельное исследование пространства – стала дальше открывать ящики стола, бегать по комнате, взаимодействовать с игрушками. Прежде, чем оставить девочку одну в комнате, мама собрала с холодильника несколько магнитиков и положила их в коробку рядом с дочкой, привлекая ее внимание к ним. Затем сообщила девочке, что уходит и скоро вернется, и предложила поиграть с магнитами. Когда мама вышла, девочка встала, начала вокализовать и направилась к

двери. Некоторое время она молча стояла у двери, громко дышала. Затем направилась к холодильнику и стала вешать на него магниты, затем снова в ожидании подходила к двери. Когда вошла ассистент, девочка вместе с ней направилась вглубь комнаты, села на ковер, стала наблюдать за ассистентом, но не инициировала контакт, молчала. Затем принялась снова разглядывать магниты и вешать их на холодильник. Через некоторое время подошла к двери и стала недовольно вокализовать, после чего подошла к столу и стала выдвигать ящики. Когда дверь открылась, девочка с радостным криком побежала навстречу маме, обняла ее, некоторое время находилась рядом, затем снова стала ходить по комнате.

Когнитивный критерий. Значительных изменений в поведении ребенка не выявлено. Девочка уверенно выделяет мать среди других взрослых. В отсутствии матери контакт с ассистентом не инициирует, но с интересом наблюдает за ним, на его фразы реагирует.

Эмоциональный критерий. Здесь мы можем заметить значительные изменения. Если в прошлый раз в незнакомой обстановке девочка не проявляла активности и любопытства при исследовании окружающей среды, практически не демонстрировала интереса к игрушкам и взаимодействовала с ними исключительно через посредство мамы, то теперь девочка с интересом изучает содержимое ящика с игрушками самостоятельно, проявляет уверенность.

Как и в прошлый раз, при разлучении с матерью девочка испытывала умеренное беспокойство, что выражалось в прекращении игровой активности, замирании на месте, вокализациях и ожидании матери у двери. С беспокойством ребенок справлялся самостоятельно.

При появлении мамы девочка, как и в рамках первого среза, проявляла умеренную радость, направлялась к ней, но, в целом, реагировала спокойно и вновь возвращалась к игре или перемещениям по комнате.

Поведенческий критерий. Здесь также наблюдаются заметные изменения. Если в первый раз ребенок не проявлял самостоятельной

активности и взаимодействовал с игрушками с помощью мамы, отдавая их ей и наблюдая за ее «игрой», то теперь девочка активно изучала игрушки, рассматривала их, катала машинки и подкрепляла свои действия соответствующей вокализацией. Также девочка исследовала пространство: открывала и закрывала ящики стола, нажимала выключатели.

Во время разлучения с матерью девочка, как и в прошлый раз, проявляла признаки дистресса: замирала, не вокализовала или вокализацией выражала недовольство, подходила к двери в ожидании мамы. Однако и на этот раз ей удалось самостоятельно справиться с дистрессом.

По возвращении матери девочка, как и прежде, направлялась к ней, приветствуя и вокализируя. После кратких контактов с матерью продолжала заниматься своими делами, но без признаков обиды или злости.

Следует отметить изменения в поведении матери. Она в меньшей степени направляла поведение дочери, давала ей больше самостоятельности, отпускала дочку, если та не проявляла интереса в телесном контакте. В отличие от первого раза, мама предупредила дочку о том, что на некоторое время уйдет. В целом, мама вела себя более уверенно и открыто, проявляла меньше контроля. Мы предполагаем, что такое изменение в поведении матери, которая теперь транслировала дочке, что пространство вокруг безопасно и она ей доверяет, позволило девочке почувствовать себя более уверенно и проявлять больше самостоятельности.

Исходя из критериального сравнительного анализа, мы можем сделать вывод о том, что надежность привязанности повысилась, т.к. девочка стала самостоятельно активно исследовать пространство и играть с игрушками, чего раньше не наблюдалось. Результаты повторного проведения методики свидетельствуют о том, что у девочки повысился уровень развития таких показателей привязанности как «в незнакомой обстановке проявляет любопытство, ведет себя спокойно, уверенно» (эмоциональный компонент), «в незнакомой обстановке активно самостоятельно исследует окружающую среду» (поведенческий компонент). Из этого следует вывод о повышении

качества привязанности между Мамой 2 и Ребенком 2. Паттерн привязанности ребенка теперь можно уверенно охарактеризовать как «надежная привязанность» (паттерн В). На наш взгляд, такие изменения могут быть связаны со снижением общей тревожности у матери, а также с формированием у нее более осознанной и взрослой позиции по отношению к дочери.

Таким образом, паттерн привязанности Ребенка 1 остался неизменным и может быть охарактеризован как «надежная привязанность». В паттерне привязанности Ребенка 2, который также характеризуется как «надежная привязанность», произошли изменения, а именно со среднего до высокого уровня повысились показатели, связанные с активным самостоятельным исследованием незнакомого пространства (эмоциональный и поведенческий компоненты). Сравнение полного списка показателей первичного и повторного срезов приведено в Приложении 4.

Характеристика общего уровня отношения испытуемых к материнству после формирующего эксперимента. Основываясь на сравнительном анализе результатов констатирующего эксперимента и повторного проведения комплекса методик по итогам формирующего эксперимента, можно следующим образом описать изменения в отношении испытуемых к материнству. Уровень отношения к материнству Мамы 1 по когнитивному критерию повысился со среднего до высокого. Изменились следующие показатели. Ранее мама, в целом, осознавала значимость влияния ее отношения к ребенку на развитие ребенка, однако допускала такие методы воспитания как «тайм-аут» и полагала, что ребенок должен сам справляться со своими эмоциями, поэтому мы оценивали этот показатель как средний. Теперь мама в большей степени осознает значимость влияния ее отношения к эмоциональному состоянию ребенка на его дальнейшее психологическое развитие, поэтому мы полагаем допустимым оценить указанный показатель как высокий. Кроме того, мама стала глубже понимать причины состояния ребенка и мотивы его поведения, соответственно, уровень данного

показателя также изменился со среднего на высокий. Эмоциональный компонент отношения Мамы 1 к материнству, который ранее был развит на среднем уровне, теперь оценивается нами как развитый на высоком уровне. Это связано с тем, что преобладающий эмоциональный фон в отношениях с ребенком, способность к сопереживанию и безусловное принятие повысились со среднего до высокого уровня, а отношение к себе как к родителю повысилось с низкого до среднего уровня. Поведенческий компонент остался на среднем уровне развития, однако один из его показателей – способность оказывать ребенку эмоциональную поддержку – повысился со среднего до высокого уровня. В целом общий уровень отношения Мамы 1 к материнству изменился от среднего к высокому.

Уровень отношения к материнству Мамы 2 по когнитивному критерию повысился со среднего до высокого. Этому способствовало повышение показателя «Понимание причин состояния ребенка и мотивов его поведения», который раньше находился на низком уровне, а теперь может быть охарактеризован как средний. Эмоциональный компонент на стадии констатирующего эксперимента находился на среднем уровне развития. Теперь этот компонент развит на высоком уровне. Повысился общий эмоциональный фон в отношениях с ребенком, ушли повышенная тревожность и раздражительность. Кроме того, повысилась способность к сопереживанию. Поведенческий компонент остался на высоком уровне развития, при этом еще больше повысились отдельные его показатели (стремление к телесному контакту, ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия). Общий уровень отношения к материнству Мамы 2, который на этапе констатирующего эксперимента мы описали как средний, теперь можно охарактеризовать как высокий.

Общие выводы об уровне развития каждого из критериев отношения к материнству у испытуемых представлены в таблице в Приложении 5.

Опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу, что предложенная нами программа индивидуального психологического

консультирования матерей по вопросам, касающимся отношения к материнству, является эффективным средством психологической помощи в решении проблем, связанных с неуверенностью в собственной родительской позиции, восприятием себя как родителя и взаимоотношениями с ребенком. Также в одной из диад «мама – ребенок» нам удалось отследить изменения, которые свидетельствуют об укреплении отношений привязанности. Необходимо отметить, что уже на этапе констатирующего эксперимента дети продемонстрировали надежную привязанность. В то же время, на этой стадии были выявлены некоторые особенности взаимоотношений матерей и детей, связанные с теми или иными компонентами отношения матерей к материнству, которые в дальнейшем могли бы негативно сказаться на поддержании и развитии привязанности. Это означает, что наша консультационная работа выполняла, в том числе, профилактическую функцию. Кроме того, с момента констатирующего эксперимента до момента диагностики прошло мало времени (около 2,5 месяца), т.е., скорее всего, новые модели поведения матерей еще не успели стать устойчивыми и оказать значительное влияние на паттерн привязанности детей. Однако даже с учетом указанных обстоятельств повторное проведение методики «Незнакомое ситуация» позволило выявить позитивные изменения в проявлениях отдельных показателей привязанности у Ребенка 2. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза была подтверждена.

Выводы по Главе II

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

1. Исходя из темы исследования, которая подразумевает индивидуальный формат психологического консультирования, нами было решено проводить формирующий эксперимент с тремя испытуемыми мамами, соответствующими следующим критериям: первое материнство и возраст ребенка до 2,5 лет. Такие критерии позволяют, с одной стороны, исключить влияние дополнительных факторов, присутствующих в семье с

несколькими детьми (предыдущий опыт материнства, отношения между сиблингами, более значительная нагрузка на маму и т.д.), и, с другой стороны, охватить тот возраст ребенка, когда закладываются основы детско-родительской привязанности.

2. На основе анализа научной литературы нами были выделены компоненты и уровни развитости отношения матери к материнству, а также компоненты паттернов привязанности ребенка. Мы предполагали, что будем работать с мамами со средним и высоким уровнем развитости отношения к материнству, т.к. они наиболее мотивированы к такой работе.

3. Нами был подобран комплект диагностических методик, включающий в себя «Опросник эмоциональных отношений в семье» Е.И. Захаровой (методика ОДРЭВ), методику «Представления об идеальном родителе» Р. В. Овчаровой, Ю. А. Дегтяревой, родительское сочинение на тему «Мое материнство» и методику определения паттерна привязанности ребенка «Незнакомая ситуация». Выбор методик для мам был обоснован тем, что они позволяют всесторонне исследовать отношение матери к материнству. Выбор методики «Незнакомая ситуация» был обоснован тем, что на данный момент данная методика является наиболее распространенной методикой определения паттерна привязанности детей младшего дошкольного возраста.

4. Нами был проведен констатирующий эксперимент, который показал, что, в целом, уровень развития отношения к материнству у испытуемых является средним и наибольшие затруднения у мам возникают с пониманием причин состояния и мотивов поведения ребенка (когнитивный компонент), негативным отношением к себе как к родителю (эмоциональный компонент) и умением воздействовать на состояние и поведение ребенка (поведенческий компонент). Также эксперимент показал, что паттерн привязанности у детей, в целом, соответствует надежной привязанности, за исключением случая Ребенка 3, у которого отмечаются некоторые признаки избегающей привязанности. Однако было установлено, что имеются

отдельные неблагоприятные особенности в поведении некоторых детей и в их отношениях с матерью, которые в будущем могут оказать негативное влияние на дальнейшее развитие привязанности, если их вовремя не скорректировать.

5. На основе анализа данных диагностики нами была разработана программа формирующего эксперимента для каждой испытуемой с учетом ее индивидуальных затруднений и запросов. Программа была направлена на укрепление уверенности в собственной материнской позиции, формирование позитивного отношения к себе как к родителю, психологическое просвещение по вопросам детско-родительских отношений, а также на формирование навыков понимания причин состояния и поведения ребенка и эффективного и экологичного воздействия на них. Программа была полностью реализована для двух мам из трех, работа с третьей мамой была приостановлена в связи с ее состоянием здоровья. Эффективность программы была подтверждена путем повторной диагностики, которая показала повышение уровня развития сниженных показателей у испытуемых матерей, а также улучшение некоторых показателей привязанности у одного из детей.

6. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что у испытуемых произошли следующие изменения:

1) у Мамы 1 когнитивный и эмоциональный компоненты отношения к материнству повысились со среднего до высокого уровня. Со среднего до высокого уровня повысились следующие показатели: «понимание причин состояния ребенка и мотивов его поведения», «преобладающий эмоциональный фон в отношениях с ребенком», «способность к сопереживанию», «безусловное принятие», «оказание ребенку эмоциональной поддержки». С низкого до среднего уровня повысился показатель «отношение к себе как к родителю»;

2) у Мамы 2 когнитивный и эмоциональный компоненты отношения к материнству повысились со среднего до высокого уровня. Со среднего до

высокого уровня повысились следующие показатели: «преобладающий эмоциональный фон в отношениях с ребенком», «способность к сопереживанию». С низкого до среднего уровня повысился показатель «понимание причин состояния ребенка и мотивов его поведения».

7. Нами также было выявлено повышение уровня развития отдельных компонентов привязанности (эмоциональный, поведенческий) у одного из детей, а именно повысилась самостоятельность исследовательской и игровой активности, которая раньше происходила исключительно посредством взаимодействия с матерью, что подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Заключение

На современном этапе развития психологической науки установлено, что значительную роль в развитии и становлении ребенка как личности играет качество и глубина привязанности со значимым взрослым. Качество привязанности оказывает влияние на формирование базового доверия миру, самооценку ребенка, его самостоятельность, зрелость и возможность выстраивать близкие отношения в будущем. В свою очередь, качество привязанности ребенка в отношениях с матерью во многом зависит от отношения матери к материнству, которое, как мы показали в данной работе, включает общий эмоциональный фон во взаимодействии с ребенком, отношение матери к материнским обязанностям и к ребенку, восприятие себя как родителя, способность устанавливать и поддерживать близкие отношения с ребенком, воспринимать и учитывать его состояние, понимать мотивы поведения, а также воздействовать на эти факторы экологичными и эффективными способами.

Индивидуальное психологическое консультирование является одним из эффективных способов психологической помощи матерям в вопросах нормализации эмоционального состояния и выстраивания взаимоотношений с ребенком.

В ходе данного исследования нами были изучены теоретические основы детско-родительской привязанности: характеристики привязанности в детско-родительских отношениях, условия ее формирования, а также паттерны привязанности, выделяемые различными исследователями.

Помимо этого в работе нами было раскрыто понятие «психологическое консультирование», изложены основные идеи различных подходов психологического консультирования и описаны подходы, которые мы считаем наиболее подходящими для консультирования мам по вопросам, связанным с психологическим состоянием в период материнства и взаимоотношениями с детьми.

В процессе исследования мы выбрали диагностический комплекс методик, который позволил исследовать отношение испытуемых матерей к материнству, а также установить паттерн привязанности каждого ребенка.

На основе констатирующего эксперимента нами была разработана программа психологического консультирования мам детей младшего дошкольного возраста. Указанная программа была индивидуально адаптирована под каждую из испытуемых с учетом выявленных сложностей и запросов.

В ходе формирующего эксперимента нами проводились индивидуальные психологические консультации вопросам тревожности, связанной с материнством, укрепления уверенности в собственной родительской позиции, стабилизации родительской самооценки, выстраивания системы отдыха и заботы о себе, а также по вопросам взаимодействия с ребенком. Консультации также включали психологическое просвещение по теории привязанности и развития на основе привязанности. В каждом из случаев мы опирались на выявленные у конкретной мамы сложности и проблемы.

Подводя итоги описания проведенных консультативных встреч, мы можем сказать, что у каждой испытуемой наблюдалась разная динамика, однако во всех случаях удалось повысить наиболее низкие показатели отношения к материнству, а также добиться улучшения части средних и высоких показателей. Субъективно мамы отмечали снижение тревожности, достижение большего взаимопонимания с ребенком, повышение уверенности в собственных родительских компетенциях и общее улучшение собственного эмоционального состояния.

Таким образом, мы экспериментально подтвердили, что проведенная нами программа психологических консультаций является эффективным средством изменения отношения матерей младших дошкольников к материнству, что, в свою очередь, повлияло на улучшение отдельных

проявлений паттерна привязанности у одного из детей, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Анализ проведенной работы позволяет оценить ее теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в систематизированном описании критериев основных паттернов привязанности, что позволяет более точно определить паттерн привязанности у конкретного ребенка, а также в выявлении компонентов отношения матери к материнству, влияющих на формирование паттерна привязанности ребенка, и формулировании критериев уровней отношения матери к материнству, что создает основу для индивидуальной консультативной работы.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы психологического консультирования мам детей младшего дошкольного возраста по вопросам тревожности, связанной с материнством, укрепления уверенности в собственной родительской позиции, повышения родительской самооценки, выстраивания системы отдыха и заботы о себе, а также по основам теории привязанности и вопросам взаимодействия с ребенком, как средства изменения отношения данных матерей к материнству.

Материалы исследования могут быть использованы практикующими психологами в работе с матерями детей младшего дошкольного возраста, а также самими матерями с целью улучшения эмоционального состояния матери, ее отношения к материнству и гармонизации отношений между матерью и ребенком.

Дальнейшее исследование может быть направлено на выделение отдельных категорий привязанности в рамках одного паттерна, т.к. выделенные на настоящий момент паттерны не охватывают всей проблематики, связанной с глубиной и качеством привязанности в детско-родительских отношениях в контексте современного российского общества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ainsworth, Mary D. Salter. Object relations, dependency, and attachment : a theoretical review of the infant-mother relationship / Mary D. Salter Ainsworth // *Child Development*. — 1970. — № 4. — P. 969-1025.
2. Ainsworth, Mary D. Salter. Patterns of infant-mother attachments: antecedents and effects on development [электронный ресурс] / Mary D. Salter Ainsworth // *bulletin of the new york academy of medicine*. — 1985. — VOL. 61, No. 9. — Режим доступа: <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC1911899&blobtype=pdf>.
3. Bowlby, John. Attachment and loss, vol.1: attachment : monograph [электронный ресурс] / John Bowlby. — Second Edition. — Basic Books, 1982. — Режим доступа: <http://parentalalienationresearch.com/PDF/1969bowlby.pdf>.
4. Crittenden, P. M. Attachment Theory, Psychopathology, and Psychotherapy: The Dynamic-Maturational Approach [электронный ресурс] / P. M. Crittenden // *Teoria dell'attaccamento, psicopatologia e psicoterapia: L'approccio dinamico maturativo*. — 2005. — P. 171-182. Режим доступа: https://www.patcrittenden.com/include/docs/attachment_theory_2005.pdf.
5. George, C. Adult attachment interview protocol : manuscript [электронный ресурс] / C. George, N. Kaplan, M. Main // *University of California at Berkeley*. — 1985. — P. 1-11. Режим доступа: http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/measures/content/aai_interview.pdf.
6. Main, M. Procedures for identifying infants as disorganized/ disoriented during the Ainsworth Strange Situation [электронный ресурс] / M. Main, J. Solomon // *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. — Chicago, 1990. — Part 1. — P. 121–161. Режим доступа: <https://ru.scribd.com/document/254737416/Main-Solomon-1990-Procedures-for->

Identifying-Infants-as-Disorganized-Disoriented-During-The-Ainsworth-Strange-Situation.

7. Айви, А. Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг. — Москва, 1999. — 487 с.

8. Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. Айрес ; пер. с англ. Ю. Даре. — Изд. 5-е. — Москва : Теревинф, 2018. — 272 с.

9. Александров, А. А. Интегративная психотерапия [электронный ресурс] / А. А. Александров. — Санкт-Петербург : «Питер», 2008. — 347 с. Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/25846>.

10. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование : практическое пособие / Ю. Е. Алешина. — Изд. 2-е. — Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. — 208 с.

11. Аликин, И. А. Гражданское общество: Родитель как субъект личностно-формирующего взаимодействия с ребенком : коллективная монография / И. А. Аликин, Н. В. Лукьянченко. — Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2014. — 414 с.

12. Аликин, И. А. Нормативная динамика родительского отношения в современном обществе: возрастной и гендерный аспекты / И. А. Аликин, Н. В. Лукьянченко // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. — 2012. — № 4 — (22). — С. 228-234.

13. Аликин, И. А. Социально-нормативная повозрастная динамика родительского отношения к детям [электронный ресурс] / И. А. Аликин, Н. В. Лукьянченко // Современные исследования социальных проблем. — 2012. — № 10. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-normativnaya-povozrastnaya-dinamika-roditelskogo-otnosheniya-k-detyam/viewer>.

14. Алмазова, О. В. Привязанность к матери как фактор взаимоотношений взрослых сиблингов : автореф. дис. ... канд. психологических наук : 19.00.13 / Алмазова Ольга Викторовна. — Москва, 2015. — 38 с.
15. Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности [электронный ресурс] / А. Бек, А. Фримен. — Санкт-Петербург : «Питер», 2017. — 448 с. Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/69921>.
16. Боулби, Д. Привязанность / Д. Боулби ; под общ. ред. Г. В. Бурменская; пер. с англ. Н. Г. Григорьева, Г.В. Бурменская. — Москва : Гардарики, 2003. — 287 с.
17. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей : учебное пособие / Д. Боулби. — Москва : Акад. Проект, 2006. — 240 с.
18. Боуэн, М. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика / М. Боуэн. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 496 с.
19. Бриш, К.Х. Биндунг-психотерапия: младенчество и ранний возраст (Консультирование и терапия, основанные на теории привязанности) / К. Х. Бриш. — Москва : Теревинф, 2018. — 204 с.
20. Бриш, К. Х. Теория привязанности и воспитание счастливых людей / К. Х. Бриш. — Москва : Теревинф, 2017. — 208 с.
21. Бриш, К.Х. Терапия нарушений привязанности. От теории к практике / К. Х. Бриш ; пер. с нем. С.И. Дубинской. — Москва : Когито-Центр, 2012. — 215 с.
22. Варга, А. Я. Структура и типы родительского отношения : дис. ... канд. психологических наук : 19.00.01 / Варга Анна Яковлевна. — Москва, 1986. — 206 с.
23. Веракса, Н. Е. Детская психология : учебник для академического бакалавриата / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. — Москва : Юрайт, 2014. — 446 с.

24. Винникотт, Д. В. Ребенок, семья и внешний мир / Д. В. Винникотт ; пер. с англ. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2015. — 256 с.
25. Винникотт, Д. В. Семья и развитие личности. Мать и дитя / Д. В. Винникотт ; пер. с англ. — Екатеринбург : Литур, 2004. — 400 с.
26. Воробьева, М. Е. Особенности социальной идентичности женщины до и после рождения ребенка : Дис. ... канд. психологических наук : 19.00.05 / Воробьева Марина Евгеньевна. — Курск, 2015. — 177 с.
27. Глогер-Типпельт, Габриэле. Интервью о привязанности для взрослых [Электронный ресурс] / Габриэле Глогер-Типпельт // Привязанность во взрослом возрасте. Режим доступа: <https://docplayer.ru/63007074-Intervyu-o-privyazannosti-dlya-vzroslyh-provedenie-obrabotka-poluchennyh-dannyh-i-analiz-rezultatov.html>.
28. Глэдинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэдинг. — Изд. 4-е. — Санкт-Петербург : «Питер», 2007. — 737 с.
29. Головей, Л. А. Детско-родительские отношения в стабильные и кризисные периоды детства / Л. А. Головей, С. С. Савенышева, В. Е. Василенко // Психологический журнал. — 2015. — Т. 36, № 2. — С.32-43.
30. Головей, Л. А. К проблеме дифференциации основных понятий в системе отношений «родитель-ребенок»: теоретический и эмпирический аспекты / Л. А. Головей, С. С. Савенышева, В. Е. Василенко, Е. Е. Энгельгардт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. — 2014. — № 2. — С. 84–95.
31. Горбунова, Н. В. Особенности родительских установок женщин, имеющих детей раннего дошкольного возраста / Н. В. Горбунова, Е. Г. Трошихина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. — 2010. — № 2. — С. 274-278.
32. Дмитриева, Н. В. Методологические основы и принципы работы с ассоциативными картами / Н. В. Дмитриева, Н. В. Буравцова, Л. В. Левина, Ю. М. Перевозкина // Развитие человека в современном мире : материалы

VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2015. — Ч.1. — С. 242-252.

33. Дмитриева, Н. В. Основные этапы работы с ассоциативными картами / Н. В. Дмитриева, Ю. М. Перевозкина, Л. В. Левина, Н. В. Буравцова // Развитие человека в современном мире : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2015. — Ч.1. — С. 261-271.

34. Жуковская, Л. В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин : дис. ... канд. психологических наук : 19.00.13 / Жуковская Лидия Валерьевна. — Санкт-Петербург, 2011. — 193 с.

35. Захарова, Е. И. Родительство как возрастно-психологический феномен : дис. ... д-ра психологических наук : 19.00.13 / Захарова Елена Игоревна. — Москва, 2017. — 366 с.

36. Кори, Д. Теория и практика группового консультирования / Д. Кори ; пер. с англ. Е. Рачковой. — Москва : Эксмо, 2003. — 640 с.

37. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. — Москва : Академический проект, 1999. — 240 с.

38. Крэйн, У. Боулби и Эйнсворт о человеческой привязанности / У. Крэйн // Теория развития. Секреты формирования личности. — Санкт-Петербург, 2002. — Гл. 3. — С. 70–96.

39. Кутузова, Д.А. Что такое «нарративный подход в терапии и работе с сообществами»? [электронный ресурс] / Д. Кутузова. Режим доступа: <https://narrlibrus.wordpress.com/2009/03/11/what-is-narrative/amp/>

40. Куусмаа, Анна. Мама на нуле (Истории нуля. Теория выгорания. Способы самопомощи) / А. Куусмаа, А. Изюмская, Л. Петрановская, И. Млодик, Е. Бурмистрова и др. — Москва : Самокат, 2017. — 432 с.

41. Лидерс, А. Г. Психологическое обследование семьи / А. Г. Лидерс. — Москва : Академия, 2007. — 432 с.

42. Лысенко, Е. М. Групповое психологическое консультирование: краткий курс лекций : учебное пособие / Е. М. Лысенко, Т. А. Молодиченко. — Москва : Владос-Пресс, 2006. — 159 с.
43. Лютова, Е.К. Тренинг общения с ребенком. Период раннего детства / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. — Санкт-Петербург : Речь, 2009. — 176 с.
44. Малькова, И. Н. Семейная история как фактор формирования материнского отношения : Дис. ... канд. психологических наук : 19.00.01 / Малькова Инна Николаевна. — Ярославль, 2015. — 214 с.
45. Мантрова, М. С. Психологическое консультирование : учебно-методическое пособие / М. С. Мантрова. — Изд. 2-е, стереотипное. — Москва : Флинта, 2017. — 115 с.
46. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И. М. Марковская. — Санкт-Петербург : Речь, 2005. — 150 с.
47. Матафонова, С. И. Восприятие детско-родительского взаимодействия как условие интернализации совладающего поведения матери : Дис. ... канд. психологических наук : 19.00.05 / Матафонова Светлана Иннокентьевна. — Ярославль, 2016. — 204 с.
48. Мизинова, Е. Б. Краткосрочная групповая личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия при невротических расстройствах : автореф. дис. ... канд. психологических наук : 19.00.04 / Мизинова Елена Борисовна. — Санкт-Петербург, 2004. — 25 с.
49. Микляева, А. В. Адаптация к роли матери в первый год жизни ребенка / А. В. Микляева // Современные проблемы психологии семьи. — Санкт-Петербург : ИПП, 2007. С. 61-69.
50. Минуллина, А. Ф. Исследование взаимосвязи эмоциональной привязанности матерей и их детей / А. Ф. Минуллина // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. — Ялта : РИО ГПА, 2016. — Вып.53. Ч.5. — С. 335-342.

51. Минуллина, А. Ф. Исследование эмоциональной привязанности к родителям у единственных и неединственных детей / А. Ф. Минуллина, Э. И. Муртазина // Проблемы современного педагогического образования. — Ялта : РИО ГПА, 2016. — Вып.51. С. 405-411.

52. Минуллина, А. Ф. Эмоциональная привязанность к родителям (в норме и в патологии) / А. Ф. Минуллина // Развитие высшего профессионального психолого-педагогического образования: тенденции и перспективы : коллективная монография. — Ялта, 2018. — Гл. 25. — С. 132-144.

53. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. — Санкт-Петербург : «Питер», 2000. — 464 с.

54. Нойброннер, Д. Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда / Д. Нойброннер ; пер. с нем. А. Будницкой. — Москва : Ресурс, 2015. — 136 с.

55. Ньюфелд, Г. Не упускайте своих детей / Г. Ньюфелд, Г. Матэ ; пер. Е. Петровой, А. Абрамовой, Б. Шапиро. — Изд. 3-е, доп. — Москва : Ресурс, 2015. — 418 с.

56. Орлова, К. М. Цели воспитания и образ ребенка у современных родителей: кросс-культурное исследование : дис. ... канд. психологических наук : 19.00.13 / Орлова Кристина Михайловна. — Москва, 2015. — 203 с.

57. Персиянцева, Е. Н. Проявления субъектности ребенка в зависимости от уровня психологического благополучия матери : Дис. ... канд. психологических наук : 19.00.01 / Персиянцева Екатерина Николаевна. — Санкт — Петербург, 2017. — 216 с.

58. Плешакова, Н. Л. Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет / Н. Л. Плешакова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Т. 8. Вып. 4. — 2018. — С. 296-408.

59. Плешкова, Н. Л. Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей / Н. Л. Плешкова // Эмоции и отношения

человека на ранних этапах развития / Издательство Санкт-Петербургского университета. — Санкт-Петербург, 2008. — С. 198–219.

60. Поливанова, К. Н. Современное родительство как предмет исследования / К. Н. Поливанова // Психологическая наука и образование [Электронный ресурс] : psyedu.ru. — 2015. — Т.7. № 3. С. 1–11. — Режим доступа : <http://dx.doi.org/10.17759/psyedu.2015070301>.

61. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия: Теория, современная практика и применение / К. Роджерс. — Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2007. — 560 с.

62. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике / К. Роджерс. — Москва : ИОИ, 2015. — 200 с.

63. Сабельникова, Н. В. Методы исследования привязанности в процессе возрастного развития в современной зарубежной психологии / Н. В. Сабельникова // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Сер. 12. Вып. 3. — 2008. — С. 36- 47.

64. Савеньшева, С. С. Материнское отношение как фактор психического развития ребенка раннего возраста / С. С. Савеньшева, В. Ф. Чижова // Вестник СПбГУ. Сер. 12. Вып. 3. — Санкт-Петербург, 2013. — С. 32-41.

65. Савина, Е. А. Родители и дети: Психология взаимоотношений / Е. А. Савина, Е. О. Смирнова. — Москва : Когито—Цетр, 2003. — 230 с.

66. Синягина, Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. — Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, — 2001. — 96 с.

67. Уайт, М. Карты нарративной практики : Введение в нарративную терапию / М. Уайт ; пер. с англ. — Москва : Генезис, 2010. — 236 с.

68. Уланова, Ю. Ю. Возрастно-половые и семейные факторы проявлений кризиса трех лет у детей : автореф. дис. ... канд. психологических наук : 19.00.13 / Уланова Юлия Юрьевна. — Санкт-Петербург, 2017. — 26 с.

69. Филиппова, Г. Г. Психология материнства / Г. Г. Филиппова. — Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 192 с.
70. Фромм, Э. Искусство любить / Э. Фромм ; пер. с англ. А.В. Александровой. — Москва : АСТ, 2018. — 221 с.
71. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм. — Москва : АСТ, 2016. — 320 с.
72. Хозяинова, П. М. Личностные особенности матери как фактор ее со-бытия с ребенком в неполной семье : Дис. ... канд. психологических наук : 19.00.01 / Хозяинова Полина Михайловна. — Краснодар, 2018. — 152 с.
73. Хухлаева, О. В. Групповое психологическое консультирование : учебное пособие для бакалавриата и специалитета / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Юрайт, 2019. — 195 с.
74. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — Санкт-Петербург : «Питер», 2020. — 608 с.
75. Цуркин, В. А. Когнитивный компонент образа физического Я у лиц с разными типами привязанности к матери / В. А. Цуркин, Т. Н. Разуваева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки. — 2014. — № 13. — Вып. 22. — С. 369-381.
76. Цуркин, В. А. Образ физического «Я» у лиц с разными типами эмоциональной привязанности к матери : Дис. ... канд. психологических наук : 19.00.01 / Цуркин Владислав Александрович. — Ярославль, 2015. — 167 с.
77. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И. В. Шаповаленко. — Москва : Гардарики, 2005. — 349 с. — 349 с.

Приложения

Приложение 1

Таблица 1. – Результаты методики «Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой (методика ОДРЕВ)» до и после формирующего эксперимента

	Мама 1		Мама 2		Мама 3
	По итогам кон- статирующего эксперимента (балл мамы / критериальное значение)	По итогам фор- мирующего экс- перимента (балл мамы / критери- альное значение)	По итогам кон- статирующего эксперимента (балл мамы / критериальное значение)	По итогам фор- мирующего экс- перимента (балл мамы / критери- альное значение)	По итогам констатирующего эксперимента (балл мамы / критериальное значение)
Когнитивный критерий					
Понимание причин состояния ребенка	3,6 (3,2)	4 (3,2)	3 (3,2)	3,6 (3,2)	3,8 (3,2)
Эмоциональный критерий					
Преоблада- ющий эмоцио- нальный фон в отношениях с ребенком	3,4 (3)	3,8 (3)	4,2 (3)	4,2 (3)	4,4 (3)
Чувства, возни- кающие во взаимодействии с ребенком	4 (3,3)	4,4 (3,3)	4 (3,3)	4,2 (3,3)	4,4 (3,3)
Способность	4 (3,7)	4 (3,7)	4,6 (3,7)	4,6 (3,7)	3,8 (3,7)

воспринимать состояние ребенка					
Способность к сопереживанию (эмпатия)	4 (2,8)	4 (2,8)	3,8 (2,8)	3,8 (2,8)	2,8 (2,8)
Безусловное принятие	4,8 (3,2)	5 (3,2)	4,6 (3,2)	4,6 (3,2)	4 (3,2)
Отношение к себе как к родителю	2,8 (3,1)	3,6 (3,1)	3,4 (3,1)	3,6 (3,1)	1,2 (3,1)
Поведенческий критерий					
Стремится к телесному контакту	4,6 (3,3)	5 (3,3)	4 (3,3)	4,6 (3,3)	4,6 (3,3)
Оказывает ребенку эмоциональную поддержку	3,6 (2,8)	3,8 (2,8)	4,6 (2,8)	4,6 (2,8)	3,6 (2,8)
Ориентируется на состояние ребенка при построении взаимодействия	4 (2,3)	3,6 (2,3)	4,2 (2,3)	4,6 (2,3)	4,2 (2,3)
Умеет воздействовать на состояние ребенка	2,6 (3,2)	2,8 (3,2)	3,8 (3,2)	3,8 (3,2)	3 (3,3)

Приложение 2

Таблица 2. – Результаты методики «Представление об идеальном родителе» Р.В. Овчаровой, Ю.А. Дегтярева. Мама 1

Антиномии	Когнитивный аспект (№ вопросов и баллы)		Эмоциональный аспект (№ вопросов и баллы)		Поведенческий аспект (№ вопросов и баллы)	
	По итогам кон- статирующего эксперимента	По итогам фор- мирующего экс- перимента	По итогам кон- статирующего эксперимента	По итогам фор- мирующего экс- перимента	По итогам кон- статирующего эксперимента	По итогам фор- мирующего экс- перимента
Положительное – отрицательное	1 – 2	1 – 1	19 – 3	19 – 3	37 – 3	37 – 3
	2 – 0	2 – 2	20 – 3	20 – 1	38 – 3	38 – 3
	3 – 2	3 – 3	21 – 3	21 – 3	39 – 1	39 – 2
Должное – необязательное	4 – -3	4 – -3	22 – 1	22 – -3	40 – 2	40 – 2
	5 – -1	5 – 2	23 – -3	23 – 1	41 – 0	41 – 0
	6 – -1	6 – 0	24 – -3	24 – -3	42 – 0	42 – 0
Теплое – холодное	7 – -3	7 – 3	25 – -1	25 – 0	43 – 2	43 – 3
	8 – 3	8 – 3	26 – 3	26 – 2	44 – 2	44 – 2
	9 – 3	9 – 2	27 – 3	27 – 3	45 – 1	45 – 1
Предлагаемое – отвергаемое	10 – 3	10 – 3	28 – 3	28 – 3	46 – 3	46 – 3
	11 – 3	11 – 2	29 – 3	29 – 2	47 – 3	47 – 3
	12 – 3	12 – 3	30 – 3	30 – 3	48 – 3	48 – 2
Достижимое – неосуществимое	13 – 0	13 – 0	31 – 0	31 – 0	49 – 0	49 – -1
	14 – -2	14 – -2	32 – 2	32 – 1	50 – 1	50 – 0
	15 – 0	15 – 2	33 – 0	33 – 0	51 – 1	51 – 0
Простое – сложное	16 – 0	16 – 2	34 – 3	34 – 3	52 – 0	52 – 0
	17 – 3	17 – 3	35 – 0	35 – 0	53 – 1	53 – 1
	18 – -1	18 – 2	36 – 3	36 – 3	54 – 0	54 – 2
Итого	11 (-54 – 54)	28 (-54 – 54)	26 (-54 – 54)	22 (-54 – 54)	26 (-54 – 54)	26 (-54 – 54)

Таблица 3. – Результаты методики «Представление об идеальном родителе» Р.В. Овчаровой, Ю.А. Дегтярева. Мама 2

Антиномии	Когнитивный аспект (№ вопросов и баллы)		Эмоциональный аспект (№ вопросов и баллы)		Поведенческий аспект (№ вопросов и баллы)	
	По итогам кон- статирующего эксперимента	По итогам фор- мирующего экс- перимента	По итогам кон- статирующего эксперимента	По итогам фор- мирующего экс- перимента	По итогам кон- статирующего эксперимента	По итогам фор- мирующего экс- перимента
Положительное – отрицательное	1 – 2	1 – 3	19 – 2	19 – 3	37 – 3	37 – 3
	2 – 3	2 – 3	20 – 2	20 – 3	38 – 1	38 – 1
	3 – 2	3 – 2	21 – 3	21 – 3	39 – 3	39 – 3
Должное – необязательное	4 – 0	4 – -1	22 – -1	22 – -2	40 – 1	40 – 1
	5 – 1	5 – 1	23 – 0	23 – -1	41 – 1	41 – 1
	6 – 1	6 – 1	24 – 1	24 – 0	42 – -1	42 – 0
Теплое – холодное	7 – 2	7 – 1	25 – -1	25 – 0	43 – 3	43 – 3
	8 – 3	8 – 2	26 – 2	26 – 2	44 – 1	44 – 1
	9 – 3	9 – 2	27 – 3	27 – 3	45 – 2	45 – 2
Предлагаемое – отвергаемое	10 – 3	10 – 1	28 – 1	28 – 1	46 – 2	46 – 3
	11 – 2	11 – 1	29 – 2	29 – 1	47 – 3	47 – 3
	12 – 3	12 – 3	30 – 3	30 – 3	48 – 0	48 – 2
Достижимое – неосуществимое	13 – 1	13 – -1	31 – 1	31 – 1	49 – 0	49 – 0
	14 – 1	14 – -1	32 – 1	32 – 0	50 – 1	50 – 1
	15 – 1	15 – 1	33 – 1	33 – -1	51 – 1	51 – 1
Простое – сложное	16 – -1	16 – -2	34 – 2	34 – 2	52 – 0	52 – 2
	17 – 3	17 – 3	35 – 3	35 – 3	53 – 0	53 – 1
	18 – 0	18 – -2	36 – 3	36 – 3	54 – 2	54 – 3
Итого	30 (-54 – 54)	17 (-54 – 54)	28 (-54 – 54)	24 (-54 – 54)	23 (-54 – 54)	31 (-54 – 54)

Таблица 4. – Результаты методики «Представление об идеальном родителе» Р.В. Овчаровой, Ю.А. Дегтярева. Мама 3

Антиномии	Когнитивный аспект на этапе кон- статирующего эксперимента (№ вопросов и баллы)	Эмоциональный аспект на этапе кон- статирующего эксперимента (№ вопросов и баллы)	Поведенческий аспект на этапе кон- статирующего эксперимента (№ вопросов и баллы)
Положительное – отрицательное	1 – 0	19 – 3	37 – 1
	2 – 0	20 – 0	38 – 3
	3 – 0	21 – 2	39 – 2
Должное – необязательное	4 – 0	22 – 0	40 – 3
	5 – 3	23 – 1	41 – 3
	6 – 1	24 – -1	42 – -2
Теплое – холодное	7 – 2	25 – 1	43 – 2
	8 – 2	26 – 3	44 – 0
	9 – 2	27 – 3	45 – 1
Предлагаемое – отвергаемое	10 – 0	28 – 3	46 – 3
	11 – 0	29 – 2	47 – 2
	12 – 0	30 – 3	48 – 3
Достижимое – неосуществимое	13 – 1	31 – 0	49 – 1
	14 – 1	32 – -3	50 – 0
	15 – 3	33 – -3	51 – 0
Простое – сложное	16 – 3	34 – 3	52 – 2
	17 – 2	35 – 2	53 – 1
	18 – 1	36 – 3	54 – 3
Итого	21 (-54 – 54)	28 (-54 – 54)	23 (-54 – 54)

Приложение 3

Инструкция к проведению методики «Незнакомая ситуация»

Методика включает несколько этапов, каждый длительностью 3 минуты. Необходимо провести видеозапись методики полностью.

1. На первом этапе мать с ребенком остаются на некоторое время одни в незнакомой комнате с игрушками, чтобы младенец мог привыкнуть к новой обстановке. 3-5 минут.

2. Как только он привык, в комнату входит ассистент-незнакомец (незнакомка). Некоторое время мать находится рядом с ребенком и при этом доброжелательно общается с «незнакомкой». Так ребенок может считать, что мама доверяет этой женщине и он находится в безопасности. Лучше, чтобы в это время и мать, и незнакомка находились на одном уровне с ребенком, например, вместе с ним присели на пол. 3 минуты.

3. Далее мать выходит из комнаты, оставляя ребенка наедине с незнакомым человеком. Незнакомка не проявляет активности в отношении ребенка, но отвечает на его стремление к контакту, если он его проявляет. 3 минуты.

4. Потом мать опять заходит в комнату, а незнакомка выходит. 3 минуты.

5. Мать тоже выходит из комнаты, оставляя ребенка одного. 3 минуты.

6. В комнату снова заходит незнакомка и находится с ребенком. 3 минуты.

7. После чего мать тоже заходит в комнату, а незнакомка выходит. Ребенок встречает маму, фиксируем, как он реагирует на ее возвращение.

Методика окончена.

Приложение 4

Таблица 5. – Результаты методики «Незнакомая ситуация». Критерии и паттерны привязанности детей до и после формирующего эксперимента

Критерии	Уровни (паттерны) привязанности				
	Ребенок 1		Ребенок 2		Ребенок 3
	По итогам констатирующего эксперимента	По итогам формирующего эксперимента	По итогам констатирующего эксперимента	По итогам формирующего эксперимента	По итогам констатирующего эксперимента
Общий уровень (паттерн) привязанности	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий / Низкий (В / А)
Когнитивный критерий	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)
1. Выделяет мать среди других близких взрослых	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)
2. Отдает ей предпочтение	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)
Эмоциональный критерий	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий / Низкий (В / А)
1. В незнакомой обстановке проявляет любопытство, ведет себя спокойно, уверенно	Высокий (В)	Высокий (В)	Средний (С)	Высокий (В)	Высокий / Низкий (В / А)
2. При разлучении с матерью испытывает умеренное беспокойство	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Низкий (А)

3. Проявляет радость при виде матери после разлучения	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Низкий (А)
Поведенческий критерий	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий / Низкий (В / А)
1. В незнакомой обстановке активно самостоятельно исследует окружающую среду	Высокий (В)	Высокий (В)	Средний (С)	Высокий (В)	Высокий / Низкий (В / А)
2. Во время разлучения проявляет признаки ожидания матери	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Низкий (А)
3. Во время разлучения самостоятельно справляется с дистрессом	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий / Низкий (В / А)
4. При появлении матери активно, и радостно ее встречает	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Высокий (В)	Низкий (А)
5. При дистрессе стремится к контакту с матерью и успокаивается, когда она его утешает	Высокий (В)				
6. Получив поддержку от матери, продолжает исследовать окружающую	Высокий (В)				

среду, игру					
-------------	--	--	--	--	--

Приложение 5

Таблица 6. – Критерии и уровни отношения испытуемых к материнству до и после формирующего эксперимента

	Мама 1		Мама 2		Мама 3
	По итогам констатирующего эксперимента	По итогам формирующего эксперимента	По итогам констатирующего эксперимента	По итогам формирующего эксперимента	По итогам констатирующего эксперимента
Общий уровень отношения матери к материнству	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Когнитивный критерий	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
1. Знает о функциях матери	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
2. Осознает значимость влияния ее отношения к ребенку и материнским обязанностям на развитие ребенка	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3. Понимает причины состояния ребенка и мотивы его поведения	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Средний
Эмоциональный критерий	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень
1. Преобладающий эмоцио-	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий

нальный фон в отношениях с ребенком					
2. Чувства, возникающие во взаимодействии с ребенком	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3. Способность воспринимать состояние ребенка	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Средний
4. Способность к сопереживанию (эмпатия)	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Низкий
5. Безусловное принятие	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
6. Отношение к себе как к родителю	Низкий	Средний	Средний	Средний	Низкий
Поведенческий критерий	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
1. Своевременно реагирует на потребности ребенка и удовлетворяет их	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
2. Стремится к телесному контакту	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3. Оказывает ребенку эмоциональную под-	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий

держку					
4. Ориентируется на состояние ребенка при построении взаимодействия	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
5. Умеет воздействовать на состояние ребенка	Низкий	Низкий	Средний	Средний	Низкий

Приложение 6

Таблица 7. – Таблица работы с дисфункциональными мыслями. Домашняя практика

Ситуация	Неадаптивная мысль, которая сразу же возникает в голове	Эмоция и балл выраженности по шкале от 1 до 10	Новая мысль (более подходящая, более полезная для меня)	Эмоция и балл выраженности по шкале от 1 до 10

Приложение 7

Таблица 8. – Упражнение «Зоны влияния». Домашняя практика

На это я не могу влиять	На это могу влиять частично	Могу влиять

Приложение 8

Памятка «Практики спокойствия и расслабления»

Чем эти практики могут помочь: дать себе передышку, прервать ситуацию тревоги, «вернуться в тело» – сосредоточиться на ощущениях тела, почувствовать и понять, что со мной происходит здесь и сейчас, почувствовать физическую опору.

1. Дыхание

Практику можно выполнять в моменты, когда подкатывает тревога, или просто несколько раз в день, чтобы ощущать свое тело как опору вошло в привычку.

Закройте глаза, если это комфортно. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на ощущениях тела в этот момент. Вдох и выдох выполняются через нос. (Если начинает кружиться голова, прервите практику, подышите обычным образом). Почувствуйте, как наполняются воздухом живот и грудная клетка (можно положить руку на живот), как воздух выходит из тела. Чувствуют ли ноги опору, расслаблены ли голени, таз, поясница, плечи, руки, челюсти, скулы, лоб? Какие ощущения в голове?

Как изменилось ваше состояние после нескольких глубоких вдохов?
Как чувствуете себя сейчас?

Другой вариант этой практики – «Дыхание по квадрату»

Во время практики можно мысленно представить квадрат и скользить внутренним зрением по его сторонам или найти в поле зрения предмет квадратной или прямоугольной формы и визуально опираться на него. Вдох и выдох выполняются через нос.

1. Вдох на 4 счета (количество счетов со временем можно увеличивать, главное, чтобы было комфортно).

2. Задержка дыхания на 4 счета.

3. Выдох на 4 счета.

4. Задержка дыхания на 4 счета.

Можно сделать несколько кругов такого дыхания, 4 или 5, затем перейти к расслабленному дыханию привычным образом.

2. «5, 4, 3, 2, 1»

Эту практику можно выполнять, когда приходят ощущение тревоги, стресса и подобные некомфортные ощущения.

5. Назовите 5 предметов, которые видите вокруг себя.

4. Назовите 4 физических ощущения, которые испытываете сейчас.

3. Назовите 3 звука, которые сейчас слышите.

2. Назовите 2 запаха, которые чувствуете (можно понюхать волосы, собственную кожу, домашний цветок).

1. Назовите 1 вкус, который чувствуете.

Как изменилось ваше состояние после практики? Как чувствуете себя сейчас?

Другие варианты этой практики:

— назвать как можно больше предметов определенного цвета (например, желтого или зеленого), которые вы видите вокруг себя;

— вслух/про себя описывать то, что с вами сейчас происходит, что вы видите и чувствуете. Например: «Сейчас я стою на полу, я ощущаю его твердость. Перед собой я вижу стол с компьютером, синюю вазу с белыми цветами, детскую игрушку мишку, он коричневый с черными глазами. Я чувствую, как из окна веет прохладный воздух, и слышу шум машин».

3. «Надежное пристанище»

Садитесь или ложитесь поудобнее, закройте глаза или оставьте их открытыми – как вам комфортно, сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Почувствуйте движение воздуха в теле.

Теперь представьте себя в каком-то месте, где вы чувствуете себя спокойно, расслабленно, где вам приятно и радостно находиться. Где вы ощущаете себя в безопасности. Что это за место? Попробуйте хорошенько его рассмотреть, физически почувствовать. Что вас окружает? Есть ли здесь

живые существа? Чем здесь пахнет, какие звуки вы слышите? Что ощущает ваша кожа? Чем вам хочется здесь заняться?

Это может быть любое место, где вы когда-то побывали или где никогда не были. Главное – чтобы вы чувствовали себя здесь спокойно и безмятежно.

Вы можете оставаться в этом спокойном и безопасном месте столько, сколько потребуется. Если хочется, покидая это место, можно взять из него с собой какую-то маленькую вещицу, которая будет напоминать о нем и о том состоянии спокойствия, которое удалось почувствовать. Вы можете возвращаться сюда так часто, как пожелаете.

Как изменилось ваше состояние после практики? Как чувствуете себя сейчас?

4. Светские медитации

Чем эта практика может помочь: позволяет научиться сосредотачиваться на ощущениях, обращать внимание на то, что происходит с нами здесь и сейчас, в действительности. Помогает прийти в состояние большего расслабления, почувствовать себя более спокойно, развить позицию наблюдателя по отношению к своим мыслям, эмоциям.

Если вам захочется попробовать медитации, можно воспользоваться приложением для светских медитаций Meditoria либо другим приложением, которое вам понравится.

Важно! Какие-то практики могут не подойти, это нормально – важно прислушаться к себе и следить за своими ощущениями во время практик. Какие-то практики могут иметь накопительный эффект.

Приложение 9

Таблица 9. – Таблица «Реакция ребенка на мои эмоции». Домашняя практика

Ситуация	Моя эмоция	Мои действия из этой эмоции	Реакция ребенка

Задание к таблице: понаблюдать за тем, какие эмоции возникают у меня в разных ситуациях, как я действую под влиянием той или иной эмоции (возможно, это не будут какие-то конкретные действия, а просто общее состояние, самочувствие) и как на эти мои эмоции реагирует ребенок.

Приложение 10

Таблица 10. – Таблица «Мотивы поведения ребенка». Домашняя практика

Поведение ребенка	Мотив ребенка (его потребность). Почему он это делает?	Как мы можем помочь ребенку удовлетворить эту потребность более подходящим способом? (Если применимо)

Приложение 11

Таблица 11. – Таблица занятий и эмоций. Домашняя практика

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:00 – 8:00							
8:00 – 9:00							
9:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							
12:00 – 13:00							
13:00 – 14:00							
14:00 – 15:00							
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							
18:00 – 19:00							
19:00 – 20:00							
20:00 – 21:00							
21:00 – 22:00							
22:00 – 23:00							
23:00 – 24:00							

Задание к таблице: на предыдущей странице дана таблица, в которой можно отмечать то, что вы делаете в течение дня, и какую эмоцию вызывает каждое занятие или дело. Можно обозначить конкретную эмоцию, либо просто отмечать «подъем» или «спад» эмоционального состояния. Через несколько дней можно проанализировать, что в течение дня вызывает наибольший стресс и от каких из этих дел можно отказаться или организовать их по-другому, а что, наоборот, дает ресурс. Если удобнее заполнять в своем ежедневнике или где-то еще, можно делать это там. Еще предлагаю записывать мысли, которые повторяются в течение дня или изо дня в день и вызывают спад настроения, некомфортное самочувствие, усталость, затем мы можем вместе их проанализировать.

Приложение 12

Домашняя практика «Ресурсный список»

Перед началом практики можно выполнить упражнение на дыхание. Предлагаю вам составить список, к которому можно будет обращаться, чтобы восполнить ресурс и ощутить приятную наполненность жизни. Эта практика также поможет лучше познакомиться со своими желаниями, потребностями.

Можно поставить таймер на 10, 15 или 20 минут и заполнять список в течение этого времени. Затем можно будет вернуться к этой практике, если потребуется. Также можно в течение дня замечать, что дарит ту или иную эмоцию, и добавлять это в список.

Список может выглядеть следующим образом:

- эмоция, состояние, в которое я хочу погрузиться
- несколько пунктов: что позволяет мне испытать эту эмоцию (лучше, чтобы эти пункты в большей степени завесили от вас – вы могли сами себе их «организовать», однако для исполнения некоторых пунктов может понадобиться помощь близких, например, прогулка в одиночестве).

Пример (у вас могут быть свои варианты):

1. Спокойствие:

- прогулка в одиночестве;
- дыхательная практика;
- расслабляющая музыка (можно использовать приложение для медитации, например, Meditopia);

– ...

2. Умиротворение, ощущение уюта:

- читать книгу в любимом кресле;
- зажечь ароматическую лампу или свечу;
- гладить кота;

– ...

3. Интерес любопытство:

- рисовать;
- наблюдать за игрой ребенка;
- читать интересную книгу.

4. ...

Каждый день можно выполнять одну или несколько практик из списка и понаблюдать, будет ли меняться состояние через неделю практики и далее.

Приложение 13

Памятка «Формула ненасильственного общения (“Я-сообщения”»)

ФАКТ + ЭМОЦИЯ (СОСТОЯНИЕ) + ПОТРЕБНОСТЬ + ПРОСЬБА + ТОН
ДОВЕРИЯ

«Я делаю очень много работы по дому: готовлю кушать, убираюсь, (что-то еще), и слежу за ребенком, уделяю ей внимание (ФАКТ). Я очень устаю и от этого чувствую себя подавленной, несчастливой, грущу (ЭМОЦИЯ, СОСТОЯНИЕ). Мне очень нужно время на себя, на отдых (ПОТРЕБНОСТЬ). Я хотела бы попросить тебя взять на себя раз в неделю приготовление ужина (ПРОСЬБА). Я буду тебе за это очень благодарна, и это поможет мне почувствовать себя более любимой».

Эту формулировку я привела для примера. Вы можете ее изменить, сделать более комфортной для себя и дополнительно потренироваться на других примерах.