

ДОСТАТОЧНО ХОРОШЕЕ ДЕТСТВО: ШЕСТЬ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Детство не должно быть идеальным, чтобы мы выросли благополучными. Как сформулировал Д. Винникот, «достаточно хорошее» - это то, что нужно.



У ребёнка есть определённые базовые потребности в **безопасности, привязанности, автономии, компетентности, свободном выражении и границах.** Не достаточное (или избыточное) удовлетворение этих потребностей приводит к формированию у ребёнка т.н. глубинных убеждений – представлений о себе, мире и других людях. Точнее, глубинные убеждения формируются в любом случае, но как они будут звучать зависит от того, как удовлетворялись потребности.

Глубинные убеждения – это тот посредник, с помощью которого детский опыт влияет на взрослую жизнь.

Шесть базовых потребностей:

1) **Безопасность**

Потребность удовлетворена, когда ребёнок растёт в стабильном, безопасном семейном окружении,

родители предсказуемо доступны как физически так и эмоционально. Никого не бьют, никто не уезжает надолго и не умирает внезапно. Эта потребность не удовлетворяется, когда с ребёнком жестоко обращаются в его собственной семье или есть угроза быть покинутым родителями. Алкоголизм хотя бы одного из родителей – практически гарантия того, что данная потребность не была удовлетворена в достаточной степени.

Убеждения, которые формируются вследствие жестокого обращения или пренебрежения – «я нигде не могу быть в безопасности», «в любой момент может случиться что-то ужасное», «меня могут оставить близкие».



Доминирующие чувства – уязвимость. Ребёнок, который чувствует себя в безопасности, может расслабиться и доверять. Без этого нам сложно решать последующие задачи развития, слишком много энергии отнимает беспокойство за вопросы безопасности.

2) **Привязанность**

Для удовлетворения этой потребности нам нужен опыт любви, внимания,

понимания, уважения и наставничества. Нам нужен этот опыт как от родителей, так и от сверстников. Есть две формы привязанности к другим: близость и принадлежность. Близость мы переживаем в отношениях с близкими родственниками, любимыми и очень хорошими друзьями. Это наши самые сильные эмоциональные связи. В наиболее близких отношениях мы чувствуем тот тип связи, который у нас был с родителями. Принадлежность случается в наших социальных связях. Это ощущение включённости в расширенный социум. Этот опыт мы получаем с друзьями, знакомыми и в сообществах, частью которых мы являемся.



Проблемы с принадлежностью могут быть не так очевидны. Всё может выглядеть так, как будто вы отлично вписываетесь. У вас есть семья, любимые и друзья, вы являетесь частью сообщества. Однако внутри чувствуете себя одиноко и жадете отношений, которых у вас нет. Вы держите людей немного на расстоянии. Или вам действительно было сложно влиться в группу ровесников по разным причинам: вы часто переезжали или чем-то отличались от других. Если потребность в привязанности не была удовлетворена, вы можете чувствовать, что никто не знает вас по-настоящему и не заботится о вас по-настоящему (не

было близости). Или вы можете чувствовать себя изолированным от мира и что вы никуда не вписываетесь (не было принадлежности).

3) Автономия

Автономия – это способность отделиться от родителей и функционировать независимо во внешнем мире (адекватно возрасту). Это способность жить отдельно, иметь свои интересы и занятия, представлять кто вы такой и что вам нравится, иметь цели, не зависящие от мнения ваших родителей. Это способность действовать самостоятельно. Если вы выросли в семье, где приветствовалась автономия, то родители научили вас самодостаточности, поощряли брать ответственность и мыслить независимо. Они поощряли вас исследовать окружающий мир и общаться с ровесниками. Не опекая вас слишком сильно, они научили вас, что мир может быть безопасен и как быть в безопасности. Они поощряли вас развивать отдельную идентичность. Однако, есть вариант менее здорового окружения, в котором процветает зависимость и слияние. Родители могли не научить ребёнка навыку полагаться на себя. Вместо этого, всё могли делать за вас и пресекать попытки самостоятельности. Вас могли научить, что мир опасен и постоянно предупреждать о возможных опасностях и заболеваниях. Ваши склонности и желания не поощрялись. Вас научили, что вы не можете полагаться на собственное суждение или решения. Гиперопекающие родители могут иметь самые лучшие намерения, просто они сами довольно тревожны и стараются защитить ребёнка. Также влияет критика

родителей или других значимых взрослых (это может быть спортивный тренер, например).



Многие люди с неудовлетворённой потребностью в автономии не переезжают от родителей, так как чувствуют, что не справятся одни или продолжают принимать важные жизненные решения только посоветовавшись с родителями. Когда потребность в автономии не удовлетворяется, могут сформироваться убеждения: «я уязвим(а)», «мир жесток/опасен», «я не имею права иметь своё мнение/свою жизнь», «я некомпетентен(тна)». Не удовлетворённая потребность в автономии также влияет на наше чувство отдельности от других людей, такие люди склонны жить жизнью других (напр. чеховская Душечка), не давая себе права на свою. Чувство базовой безопасности и ощущение своей компетентности – основные компоненты автономии.

4) Самоценность/Компетентность (адекватная самооценка)

Самоценность – это ощущение, что мы чего-то стоим в личной, социальной и профессиональной областях жизни. Это чувство исходит из опыта любви и уважения в семье, школе и среди

друзей. В идеальном мире у нас у всех было детство, в котором признавалась наша безусловная ценность. Мы чувствовали себя любимыми и ценимыми родителями, принятыми сверстниками и успешными в учёбе. Нас хвалили и поощряли без избыточной критики и отвержения. В реальном мире так было не у всех. Возможно у вас был родитель или сиблинг (брат или сестра), который критиковал вас. Или вы чувствовали себя ничтожеством в учёбе или спорте. Во взрослой жизни такой человек может чувствовать себя не уверенно в каких-то аспектах жизни. У вас не хватает уверенности в областях вашей уязвимости – близкие отношения, социальные ситуации или работа. В этих областях вы чувствуете себя хуже других. Вы гиперчувствительны к критике и отвержению. Трудности заставляют вас чувствовать тревогу. Вы или избегаете трудностей в этих сферах или вам тяжело с ними справляться. Когда эта потребность не удовлетворяется, могут сформироваться убеждения: «со мной что-то в корне не так», «я не достаточно хорош(а)», «я не достаточно умён/успешен/талантлив/и т.п.». Одно из основных чувств – стыд.

5) Свободное выражение чувств и потребностей/ спонтанность и игра

Свобода выражать свои потребности, чувства (включая негативные) и природные склонности. Когда потребность удовлетворяется, мы чувствуем, что наши потребности так же важны, как потребности других людей. Мы чувствуем себя свободными делать то, что нравится нам, а не только другим людям. У нас есть время для радости и игры, а не только для учёбы и

обязанностей.

В окружении, удовлетворяющем эту потребность, нас поощряют следовать нашим интересам и склонностям. Наши потребности учитываются при принятии решений. Нам можно выражать эмоции, такие как грусть и злость до той степени, пока это не наносит вред другим. Нам регулярно позволяют быть игривыми, беспечными и воодушевлёнными. Нас учат балансу работы и отдыха/игры. Ограничения резонны.



Если вы выросли в семье, где эта потребность не бралась в расчёт, вас наказывали или внушали вину за выражение своих потребностей, предпочтений и эмоций. Нужды и чувства родителей были гораздо важнее ваших. Вы чувствовали бессилие. Вас стыдили, когда вы были игривы или дурашливы. Учёба и достижения были гораздо важнее удовольствия и развлечения. Или такое пример могли демонстрировать сами родители, бесконечно работая и редко развлекаясь. Когда эта потребность не удовлетворяется, могут сформироваться убеждения: «потребности других важнее моих», «негативные эмоции – плохие/опасные», «гнев – это плохо», «я не имею права развлекаться».

б) Реалистичные границы и самоконтроль

Проблемы с этой потребностью противоположны проблемам со свободным выражением чувств и потребностей. Люди с не удовлетворённой потребностью в реалистичных границах пренебрегают потребностями других людей. Это пренебрежение может доходить до того, что их считают эгоистичными, требовательными, контролирующими, заикленными на себе и нарциссичными. Также могут быть проблемы с самоконтролем. Импульсивность и эмоциональность таких людей мешает им в достижении их долгосрочных целей, они всегда хотят удовольствия здесь и сейчас. Им сложно делать рутинные или скучные задания, им кажется, что они особенные и имеют особые привилегии.



Когда мы растём в окружении, поощряющем реалистичные границы, родители устанавливают последствия нашего поведения, формирующие реалистичный самоконтроль и дисциплину. Нас не слишком балуют и не дают избыточной свободы. Мы делаем домашние задания и у нас есть обязанности по дому, мы учимся уважать права и свободу других людей. Но не у всех было детство с реалистичными границами. Родители могли потакать и баловать, давать вам

всё, что вам хотелось. Манипулятивное поведение поощрялось – после истерики вам давали то, что вы хотели. Вы могли выражать гнев вообще без ограничений. У вас не было шанса научиться взаимности. Вас не поощряли пытаться понять чувства других и принять их во внимание. Вас не учили самоконтролю и самодисциплине.

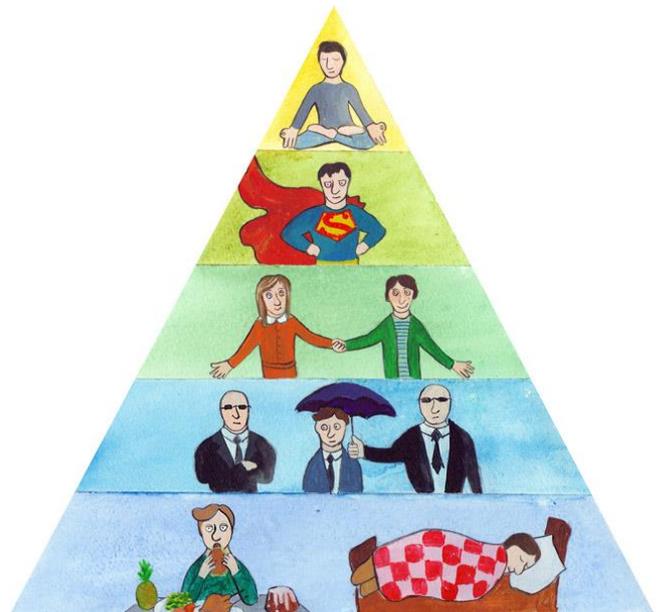
Когда эта потребность не удовлетворяется, могут сформироваться убеждения: «я – особенный», «в моих проблемах виноваты другие», «я не должен себя ограничивать».

Как потребности удовлетворялись в Вашем детстве?

Какие были фрустрированы (не удовлетворены) в большей степени?

Как вы пытаетесь удовлетворить их сейчас? -

Вопросы, которые мы рано или поздно поднимаем на консультациях)



Источник: <https://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/dostatochno-khoroshee-detstvo-shest-bazovykh-potrebnostey/>
© psy-practice.com

Будем рады помочь вам и видеть вас на очных консультациях.

Также будем рады помочь вам онлайн (trust@bsuir.by)

Помните, неразрешимых проблем не бывает!

Телефоны доверия: 293-85-77 293-21-44



Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР
<https://www.bsuir.by/ru/spps>

