

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

**ТАЙНАЯ
ОПОРА**

**ЕСЛИ
С РЕБЕНКОМ
ТРУДНО**

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

УДК 159.922.7
ББК 88.8
ПЗ0

*В оформлении издания использованы изображения, сгенерированные при помощи
искусственного интеллекта.*

Петрановская, Людмила Владимировна.

ПЗ0 Тайная опора & Если с ребенком трудно. Новая редакция / Людмила Петрановская. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 256 с.: ил. — (Книга, меняющая жизнь. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-183763-1

В книге «Тайная опора» Людмила Петрановская объясняет основные идеи теории привязанности. Автор помогает родителям увидеть, что капризы, агрессия и замкнутость — это не «плохое поведение», а сигналы о потребности в близости, безопасности и поддержке. Книга даёт ясное понимание возрастных кризисов и показывает, как формируется внутренняя опора ребёнка — через отношения, внимание и принятие.

В книге «Если с ребёнком трудно» собраны практические ориентиры для сложных повседневных ситуаций: конфликтов, непослушания, эмоциональных вспышек и усталости родителей. Вместо привычных, плохо работающих воспитательных методик автор предлагает системный и бережный подход, исходящий из ключевой важности отношений с ребёнком. Вы сможете лучше понимать, что стоит за трудным поведением, и принимать решения, которые сохраняют доверие, уважение и чувство безопасности в семье.

Обе книги помогают обрести ясность и точку опоры в непростых моментах родительства, сохранять тёплые, устойчивые отношения с ребёнком — главное условие его гармоничного психологического развития.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-183763-1

© Петрановская Л.В., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Содержание

ТАЙНАЯ ОПОРА

Предисловие к переизданию	9	
Введение	11	
Глава 1. От рождения до года		
ПРИГЛАШЕНИЕ В ЖИЗНЬ	14	
Вопрос жизни и смерти	14	
Без зубов, но вооружен	16	
Стадия донашивания — шлюз между мирами	22	
Через насыщение к независимости	27	
Кто на свете всех милее?	30	
С мамой не пропадешь	36	
В воде и без воды	39	
Глава 2. Кризис 1 года		
СВОИ И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ	44	
«Он стесняется»	44	
Незаменимые есть	48	
Глава 3. От года до трех		50
ПОКОРЕНИЕ МИРА	50	
Следуй за мной!	50	

Побеждая расстояние	55
Секрет Терминатора	57
Защитная корка бесчувственности	63
Глава 4. Кризис 3 лет	
НЕТ, НЕ ХОЧУ И НЕ БУДУ	67
Мама поломалась.	67
Просто. Эффективно. Опасно	70
Быть тренером	72
Очень большая собака.	76
После войны.	78
А воспитывать как?	80
Глава 5. С 4 до 7	
НЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ.	84
Эмпатия — приворотное зелье	84
Нежный — значит уязвимый	87
Тени на стене, монстры под кроватью	89
Осторожно, не переворачивать!	93
Человек играющий	96
Точка покоя.	99
Будешь со мной дружить?	101
Детский сад и кому он нужен	104
Глава 6. Кризис 6–7 лет	
ВМЕСТЕ НАВСЕГДА	110
Глава 7. С 7 до 12	
НА ПУТИ В БОЛЬШОЙ МИР	115
Возраст Тома Сойера	115
В отсутствие Дамблдора.	117
Чужая роль	124
Этапы большого пути	127

Глава 8. От 12 до 15

ПОДРОСТОК: ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ПРОПАСТЬ	130
Прыжок через пропасть	130
3 и 13.	132
Свержение с пьедестала	134
Между детством и взрослостью	137
Эта ужасная компания	142
Найти себя	145
Вахта сдана	148

Глава последняя. После детства

ТАЙНАЯ ОПОРА	150
Автопилот в наследство	152
Книги, которые можно почитать, чтобы узнать больше о привязанности	154

ЕСЛИ С РЕБЕНКОМ ТРУДНО

Предисловие ко второму изданию.	157
«Что за дети, боже правый, никакой на них управы»	158
Часть первая	
ПРОЩАЙ, ОРУЖИЕ, ИЛИ MAKE LOVE, NOT WAR	161
Привязанность: жизненно важная связь	161
Где хранится привязанность	164
«Я ему говорю, говорю...»	167
Сильные средства	171
На чужой территории, но не малой кровью	179
У природы нет плохой погоды.	181
«Как он пойдет в армию?»	185
Чувства неправильными не бывают	189
Мама плохому не научит?	192

Часть вторая

THINK DIFFERENT.	196
«Стань таким, как я хочу».	196
Власть и забота.	200
Третий — лишний!	203
А теперь о самом главном	207
Где проходит баррикада?	216

Часть третья

ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ПЕРЕЗАГРУЗКА.	218
Трудное или плохое?	218
Где у него кнопка?	219
Трудное поведение как примитивная технология.	222
В поведении ли дело?	226
Шаг первый. Определяем цель	232
Шаг второй. Что именно происходит?	235
Шаг третий. Ищем «пружину»	238
Шаг четвертый. Объясняем, что не так	243
Шаг пятый. Даем наступить последствиям	245
Шаг шестой. Помогаем добиваться своего по-другому.	247
Шаг седьмой. Закрепляем достижения	251

ЛЮДМИЛА
ПЕТРАНОВСКАЯ



ТАЙНАЯ ОПОРА

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

В. Берестов

Предисловие к переизданию

История этой книги началась 20 лет назад во время долгой семейной прогулки с мужем и дочкой. Ей было пять, она то отбегала от нас, увидев впереди что-то интересное, то снова возвращалась. Мы медленно шли, о чем-то болтали, не теряя из виду рыжие косички и джинсовый комбинезон. И вот тогда у меня возникла идея: как было бы хорошо, если бы была книга для родителей не про уход, кормление, дисциплину и обучение, не про «как сделать, чтобы он», — а про отношения. Про то, что вы значите для ребенка и что он значит для вас. Как ваши отношения день за днем формируют его и что на самом деле мы делаем, когда просто живем вместе со своими детьми. «Я такую напишу», — подумала я.

На тот момент я уже несколько лет работала с приемными родителями и каждая консультация приносила больше вопросов, чем ответов. Все полученные знания по возрастной психологии, по психологии семьи нередко оказывались неприменимы перед ошеломляющей реальностью сиротства, перед тем, что переживали дети, лишенные семейной заботы или вообще семьи.

Очень постепенно, из консультаций и наблюдений, из обсуждений с коллегами, из чтения только изданных на русском трудов Джона Боулби начинало проступать понимание, что мы как будто не видим главного, потому что оно «само собой разумеется». То, как ребенок слышит именно наш голос на шумной детской площадке, то, как он оглядывается на родителей, забираясь на горку, то, как бросается к нам, испугавшись чего-то, то, как, уставший, прижимается вечером, то, как бежит навстречу после разлуки или как доверчиво вкладывает в нашу ладонь свою, чтобы перейти улицу. Только когда видишь близко детей, у которых всё это было отнято судьбой, начинаешь понимать, что именно это — главное, необходимое, самое ценное в процессе взросления.

Прошло еще десять лет, прежде чем книга была написана и вышла.

И прошло еще десять с тех пор.

За это время окончательно выросли дети, растет внук. Были написаны еще книги, появился «ИРСУ¹», множество других проектов для специалистов и родителей. Но у этой книги — особое место в моем сердце.

Тогда, 20, да и 10 лет назад про теорию привязанности в русскоязычном пространстве мало кто слышал, еще меньше было тех, кто ее понимал. Я тоже не очень понимала (и до сих пор продолжаю вникать, читать, думать, учиться — она бездонна).

¹ Институт развития семейного устройства, <https://irsu.info>.

Работа над этой книгой была для меня одним из способов понять, разобраться и рассказать другим. Я рада, что очень многим родителям идеи теории привязанности тоже оказались близки и интересны. Совокупный тираж книги — более миллиона экземпляров. Вот как нас много!

Готовя это переиздание, я внимательно перечитала текст. Местами морщилась от неточно выраженной мысли, местами улыбалась собственной тогдашней запальчивости.

Что-то я уточнила, что-то смягчила или дополнила. Я сохранила свое прежнее решение не делать из книги классический научно-популярный текст, в ней минимум терминов и ссылок, мне было важнее, чтобы она читалась «на одном дыхании». Но какие-то данные по истории развития теории привязанности я добавила — для тех, кто захочет узнать больше и обратиться к первоисточникам.

За это время сама теория привязанности обросла мифами и стереотипами, некоторые из которых приходится буквально обезвреживать, но это задача для других текстов.

А этот будет жить таким — несовершенным и полным любви.

В целом и главном ничего не изменилось. Я все всё так же очарована теорией привязанности, я считаю, что это глубокая важная часть наших знаний о человеке. И самая полезная для всех, кто растит детей и с ними работает. Да, наверное, для каждого из нас — ведь все мы когда-то росли в отношениях с близкими и продолжаем жить в мире отношений.

Спасибо больше всем, кто разделил со мной этот путь: моим учителям, моим коллегам, родителям и детям, моим читателям, моим любимым.

Мне кажется, за эти годы мы проделали огромную работу, чтобы отношение к детям стало теплее, честнее, человечнее, а родительство стало более счастливым.

И мы продолжим.

Введение

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

Если смотреть с этой точки зрения, человек и в самом деле — венец творения. Потому что самые беспомощные детеныши и самое долгое детство на планете — четверть жизни — у нас. Прежде чем ребенок сможет обходиться без взрослых, проходят годы. Более того, с ходом истории период зависимости постоянно удлиняется, когда-то детство в двенадцать точно заканчивалось, а сейчас и в двадцать два — не всегда.

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

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

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

Конечно, сама теория привязанности — теория научная¹, по ней есть множество интереснейших исследований и публикаций, на какие-то из них я буду ссылаться по ходу рассказа. Но я вполне отдаю себе отчет, что не все утверждения этой теории и уж тем более не все утверждения в этой книге полностью научно подтверждены, а какие-то вообще сложно проверить. Теория привязанности еще не является хорошо изученной и абсолютно понятной областью психологической науки, исследований и книг, посвященных именно ей, на мой взгляд, меньше, чем она заслуживает. И это очень жаль, потому что я не знаю на данный момент подхода к изучению человека, изучению детства, подхода к воспитанию и психотерапии более глубокого, точного и эффективного в практической работе. Немало проблем, отравляющих жизнь множества людей, можно было бы просто не создавать, если знать, как устроены отношения ребенка с родителями. И многие уже созданные и даже привычные можно было бы вполне успешно и надежно решить. Я уверена: когда-нибудь это будет осознано, феномен привязанности будет изучен по-настоящему глубоко, и нам откроется много нового и важного, что изменит жизнь людей к лучшему.

Но мои клиенты и читатели растят детей прямо сегодня, и они не могут ждать. Поэтому я прямо сегодня делюсь с вами тем, чем могу, не выдавая написанное за истину в последней инстанции. Читайте, наблюдайте, прислушивайтесь к себе, сомневайтесь и проверяйте. Если в вашей жизни, в ваших отношениях с ребенком что-то идет иначе, не надо сразу пугаться и искать, где вы ошибаетесь. В тексте книги невозможно описать все возможные варианты и ситуации, и реальная жизнь всегда сложнее самой проработанной теории. Если с вашим ребенком что-то происходит позже или раньше, чем написано, если с ним это происходит иначе или даже с точностью до наоборот — просто подумайте, почему так может быть. У ребенка может быть свой темп развития, или особенности характера, или нейроразличия, у вас в жизни могут быть сейчас или какое-то время назад особые обстоятельства; наконец, я просто могу ошибаться. Всегда доверяйте себе больше, чем любой книге, и эта — не исключение. Вы — родитель своего ребенка, вы его любите, знаете, понимаете, чувствуете, как никто, даже если временами вам кажется, что совсем не понимаете. Мнение специалиста — важная информация к размышлению, это способ увидеть свою ситуацию как бы со стороны, возможность увидеть проблемы в более широком контексте культуры, традиции и даже эволюции нашего вида. Но решать,

¹ Создал ее в середине XX века английский ученый и психотерапевт Джон Боулби, а потом развивали многие исследователи. В конце первой главы этой книги вы найдете очень короткий обзор истории создания теории привязанности. А еще больше можно узнать из книг в списке рекомендуемой литературы в приложении.

что делать прямо сейчас с вашим собственным малышом, который плачет, дерется или испуган, только вам, и если ваша интуиция, движимая любовью и заботой, говорит не то, что книга, — слушайте интуицию.

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

Наш путь по дорожной карте будет сопровождаться примерами и наблюдениями из жизни, а иногда из литературы или кино. Будет здорово, если каждый раз вы будете ненадолго отрываться от книги и вспоминать похожие — или непохожие — ситуации, в которых вы были сами или которые наблюдали, и попробовали проанализировать их с точки зрения прочитанного. А может быть, захочется что-то перечитать или пересмотреть под новым углом зрения.

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

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

Глава 1

От рождения до года ПРИГЛАШЕНИЕ В ЖИЗНЬ

А начинается у всех одинаково.

Двое, которые связаны так тесно, как только можно, но при этом совсем не знают друг друга, даже не видели в лицо. Девять месяцев полного слияния: общая кровь, общий воздух, общие переживания. Девять месяцев накопления и роста, причудливых изменений и тонких взаимных подстроек — и несколько тяжелых часов на переход из мира в мир, на то, чтобы покинуть теплую вселенную материнского тела и отделиться.

Наконец они смотрят друг другу в глаза. Взгляд матери затуманен слезами, от усталости, от умиления, от облегчения, от жалости. А взгляд новорожденного (если он родился без проблем) серьезен, ясен и сосредоточен. Полная собранность.

В эти минуты и часы он смотрит в лицо самой судьбы. Запечатлевает в памяти главное лицо в своей жизни, лицо человека, который станет демиургом его мира, который будет в этом мире разгонять тучи или устраивать жестокие потопы, дарить блаженство или изгонять из рая, заселять мир монстрами или ангелами, казнить или миловать, давать или отнимать, а скорее всего — и то, и другое попеременно. Есть с чего быть серьезным.

Так начинается история длиною в жизнь, история связи, которая соединит ребенка и мать почти так же прочно, как соединяла пуповина. Держась за эту связь, он выйдет в мир, как выходит в открытый космос космонавт, соединенный с кораблем. В отличие от пуповины, связь эта не материальна, она соткана из психических актов: из чувств, из решений, из поступков, из улыбок и взглядов, из мечтаний и самопожертвования, она общая для всех людей и уникальна для каждого родителя и каждого ребенка. Она идет не от живота к животу, а от сердца к сердцу (на самом деле, конечно, от мозга к мозгу, но так звучит красивее).

Привязанность. Чудо не меньшее, чем сама беременность. И не меньшее, чем сама жизнь.

Вопрос жизни и смерти

Человеческий детеныш рождается очень маленьким и незрелым. Поэтому в лице нашего вида была использована обновленная и улучшенная технология, изобретенная для сумчатых. Огромная кенгуру рождает крохотного, с криветку размером, детеныша, который пока не способен

