**Симбиотическая связь матери и ребенка: союз между зависящими друг от друга организмами.**

Мать — первый человек, с которым знакомится ребёнок. Сначала это знакомство является внутриутробным. Никто не может знать, как малыш чувствовал себя девять месяцев, прежде чем появится на свет. Специалисты говорят о том, что ребёнку, пока он еще не родился, необходима здоровая связь с матерью. Он проявляется в ожидании его появления на свет, передачи ему теплых чувств любви, внимания, трансляции заботы и поддержки уже на самых ранних этапах развития. Тогда, по словам специалистов, ребёнок получает больше шансов расти психологически и физиологически здоровым.

Важность такого невербального общения мамы и ребёнка подчеркивается его потребностью быть нужным и любимым еще в утробе. Без этой связи, по словам психологов, малыш не может использовать все ресурсы организма для полноценного развития.

Мать и малыш, пока он еще в утробе, связаны пуповиной. Но это не единственная связь, способная поддерживать его жизнедеятельность и рост. Существует еще связь эмоциональная, когда женщина представляет себе, каким будет ее ребёнок, когда родится, как она будет показывать ему свою любовь, поддерживать и воспитывать. Она может фантазировать на тему особенностей его характера, отношений с окружающими людьми, успехов и неудач. И в жизни после родов она ясно видит, как является для своего дитя опорой и поддержкой, помогает ему приспосабливаться к миру, учит, любит, утешает.

Такие мысли будущей матери способствуют формированию симбиоза или слияния с младенцем. Это значит, что в ее и его представлении они оба — одно целое и не могут существовать отдельно друг от друга. В период беременности и младенчества это так и есть — появившись на свет, малыш всецело зависит от матери — она его кормит, любит, заботится, лечит. Без нее он может погибнуть. Такая симбиотическая связь в первые периоды жизни малыша является нормальной и необходимой.

Однако психологи говорят о том, что пора симбиоза должна иметь свой срок. Это необходимо для здорового отделения ребёнка от матери и обретения собственной индивидуальности. Если этого не случается вовремя, то малыш может испытывать трудности во время развития, общения, обретения самостоятельности.

Отделение ребёнка от матери должно происходить постепенно. Примерный срок, когда это обычно случается, по словам специалистов — это вторая часть первого года жизни младенца. В это время он получает первую возможность исследовать окружающий мир, учится ползать, сидеть, ходить. На этом жизненном этапе матери важно всегда находиться рядом, чтобы сохранять ребёнку его безопасность, помогать, направлять, поддерживать.

Если мать знает о таком понятии как симбиоз, она должна быть очень внимательна, когда ребёнок делает первые попытки к отделению и не препятствовать этому.

Необходимо позволить малышу проходить стадию отделения — это значит давать ему право выбора и поощрять самостоятельность. Следует избегать создания такой атмосферы, которая могла бы его испугать или встревожить.

Обычно у родителей это проявляется во многих «нельзя», «опасно», «больно», «страшно» и так далее. Здесь имеют значение не столько сказанные слова, сколько эмоциональный посыл, который они передают. Мать, если она не готова отпустить свое дитя и позволить ему отделиться, испытывает повышенное чувство тревоги за него. Из-за этого она может сильно ограничивать его в движении, передавая тем самым свой страх. Так симбиотическая связь укрепляется. Подсознательно ребёнок может слышать это как: «если ты не со мной, то ты погибнешь», «когда ты далеко, тебе грозит опасность» и так далее.

Симбиотическая связь матери с малышом обладает такими признаками:

1. Чувство постоянной тревоги за ребенка, желание опекать его и окружить заботой.
2. Тотальный контроль за тем, что происходит с ребенком.
3. Симбиотическая связь проявляется в постоянном стремлении матери решить проблемы ребенка. Чаще всего эти трудности надуманы и не имеют реальных оснований.
4. Нежелание матери отпускать свое чадо.
5. Проявление ревности к другим членам семьи (отцу, бабушкам).
6. Неприятие круга общения ребенка.
7. Мать не может сосредоточиться на делах, чувствует эмоциональный дискомфорт, когда чада нет рядом.

Причины симбиоза имеют биологические корни: человеческий детеныш, появившись на свет, является буквально продолжением матери – через пуповину. 9 месяцев, пока он был в утробе, они с матерью были единым целым, ребенок питался, отдыхал, переживал эмоции в одно и то же время с матерью и такие же, как у нее. Родившись, малыш мгновенно улавливает материнское состояние и реагирует на него. И для биологической и психологической безопасности он и должен в первые дни и месяцы жизни быть в тесной связи с мамой. Но логика личностного развития требует постепенной сепарации (уже с 5-6 месяцев пробуждается активный познавательный интерес, с 1-1,5 года ребенок обретает первый опыт независимости, когда начинает учиться ходить), и вот здесь зачастую начинаются сложности. Мать, привыкшая за многие месяцы к близости с малышом, не всегда желает и хочет отпустить его в «мир, полный опасностей».

Она может давно и страстно хотеть пребывать в своей опекающей роли настолько, что это перечеркивает остальные ее амплуа. Ведь таким способом – ощущением своей незаменимости для ребенка – она повышает свою значимость. Она может уходить в материнство от проблем в других областях жизни, может «баюкать» и компенсировать недостачу в любви у собственного внутреннего ребенка путем перенесения его образа на биологическое свое дитя. В конце концов, ролевое амплуа «Я – мать» выглядит очень гордо и достойно, а еще этим заявлением можно оправдать разные нелицеприятные вещи: нереализованность в роли желанной и любимой женщины, неумение и нежелание состояться как личность, отсутствие стимулов стать финансово независимой – все, что угодно.

Есть и иной психологический аспект этой проблемы: женщина сама не вышла из симбиотических связей с собственной матерью и потому, не умея иначе, эту же ролевую модель бессознательно транслирует своему ребенку.

**Влияние на здоровье детей**

Ребенок, который не сумел отделиться от мамы в младенческом возрасте, сделает две попытки - в раннем детстве и в подростковом периоде. Некоторые дети испытывают трудности во время адаптации в детском саду или школе, в этот период они часто начинают болеть простудными заболеваниями, и не всегда их причиной становится непогода или вирус. Ребенок испытывает тревогу и хочет, чтобы мама осталась с ним рядом, и совершенно неважно, что ценой будет его собственное самочувствие. Именно в желании быть всегда возле мамы кроется психологическая причина постоянного болезненного состояния малыша.



**Способы ослабления**

Что делать, чтобы отношения между матерью и ребенком стали здоровее? Для начала осознайте, что своими действиями вы наносите ребенку невосполнимый вред, даже если они носят самые добрые намерения. Ребенок, находящийся под влиянием симбиотической связи, не умеет доверять собственным ощущениям, не умеет жить без мамы, становится слабым, несамостоятельным человеком, который всю жизнь будет проживать в постоянной оглядке на ваше мнение, забыв про собственные мечты. Не самая радужная перспектива. Оформите малыша в детский сад, водите его часто на прогулки, на детские праздники, чтобы он научился взаимодействовать с другими детьми, другими взрослыми и окружающей средой.

Обсуждайте с малышом прочитанную книгу или просмотренный мультфильм, задавайте вопросы, которые заставят его обращать внимание на собственные ощущения, например:

* "Какой момент тебе понравился в этом мультике больше всего?"
* "Ты помнишь этот эпизод в книжке, он напугал тебя, что ты чувствовал?"

Обсуждайте, как прошел день, что ребенок делал, что кушал, что было самым вкусным, ненавязчиво обращайте его внимание на собственные переживания и ощущения.

Если ребенок не хочет надевать перчатки, потому что ему тепло - не сбивайте его внутренние ощущения собственными.

Настаивайте на том, чтобы какие-то свои дела он делал самостоятельно, например рисовал, и не контролируйте этот процесс. Говорите, что любите своего ребенка и доверяете ему, даже если он что-то будет делать не так, как вам хочется.

**Как предотвратить формирование симбиотических отношений?**

Здесь многое зависит от матери. Ей важно четко понимать, сколь опасно для обоих растворяться друг в друге. Поможет материнская установка: «Он должен уйти». Ребенок не собственность мамы и когда он уходит вовремя, после совершеннолетия в свою жизнь, значит, все сделано правильно. Парадоксально, но мать должна поставить себе цель: сделать все, чтобы ее совершеннолетний ребенок ушел. Искусству отпускать мать будет учиться много раз: с достижением 1 года, когда захочется подхватить, чтобы малыш не упал, во время знаменитого кризиса 3 лет, когда впервые начинает звучать «Я сам», с поступлением в первый класс, с появлением друзей, которые станут важнее и значимее матери на какой-то момент, с зарождением первой любви, поступлением в вуз, женитьбой. Отпускать нужно будет даже с появлением внуков, когда захочется подсказать, наставить мудрым советом. Матери будет проще, если у нее будет насыщенная собственная жизнь: работа, занятия, увлечения, другие дети, интересы. И ребенку тоже важно уметь без чувства дискомфорта быть одному, размышлять, заниматься тем, что ему интересно. А когда он будет видеть пример живой, активной, интересующейся мамы, он впитает эту модель и, повзрослев, станет тоже заниматься активной самореализацией – это и есть жизнь в полную силу. Границы и личное пространство у ребенка обязательно должны быть. Как и у всякого взрослого человека.

