

## Консультация

### ПРИВЯЗАННОСТЬ, ЕЕ ТЕОРИЯ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ



Что такое привязанность?

**Привязанность** – это история про то, как у человека вырастает ребенок.

Теория привязанности объясняет, как эмоциональная связь между ребенком и значимым взрослым влияет на формирование личности, социальное развитие и будущие межличностные отношения.

**Период детства** – это время, когда ребенок адаптируется к той среде обитания, в которой он оказался, в которой

усваивает социальные нормы, привычки, ограничения, чтобы потом жить полноценным членом общества.

Все время пока ребенок не может о себе позаботиться нужно, чтобы кто-то это делал за него. И процесс этот обязана обеспечивать программа привязанности. Она предусматривает определенное поведение взрослого: родитель заботится, тревожится и защищает, когда ребенок подает разные сигналы недовольства. А когда ребёнок доволен родитель чувствует счастье и удовлетворение. Со стороны ребенка это программа следования: он хочет быть всегда в контакте со своим взрослым, знать где он, чтобы при необходимости воссоединиться.

**Детям очень важно наше одобрение.**

В поведение следования входит не только желание ребенка быть в контакте со своим взрослым, но и желание ему нравиться, получать подтверждение: "Все хорошо, ты мой ребенок, ты меня устраиваешь». Детям очень важны наши улыбки, прикосновения, одобрения. Поэтому они так болезненно переносят, когда родной взрослый ими недоволен. В такие минуты программа привязанности в панике, ребенок думает, что его больше не любят и больше не будут о нем заботиться, защищать. У ребенка нет выбора, реагировать на ругань родителя или нет. Он не реагирует, только если у него есть какие-то особенности развития или по какой-то причине он отсоединился. Пример: если родитель всегда ругается и никогда не заботится и не защищает. Тогда отношения с ним для ребенка уже не воспринимаются как ценность.

**Ребенок привязывается к любым родителям.**

Дети могут адаптироваться жить с любыми родителями и в любых условиях. Они привязываются независимо от того, удачно или неудачно взрослый выполняет роль родителя. Эти стратегии становятся устойчивыми, появляется рабочая модель привязанности, которая работает во всех близких отношениях во взрослой жизни. Это совокупность ожиданий и представлений о том, чего ждать и как вести себя с близкими.

**Если ребенок сомневается в привязанности, он перестает познавать мир.**

Когда у ребенка все хорошо с привязанностью, он занимается активностью, осваивает мир. Но если что-то пошло не так, если ребенок напуган, он обращается к своей привязанности, своему взрослому, за помощью, утешением и защитой.

Если у ребенка есть основания сомневаться в привязанности, то прекращается познавательная активность. Все жизненные усилия уходят на то, чтобы установить отношения со своим взрослым.

Если отношения плохие, ребенок не может заниматься познавательной активностью, он начинает работать над восстановлением: требовать внимания, ныть.

Когда родители все время в конфликте, ребенок не может заниматься своими делами.

Если родитель в плохом состоянии (в депрессии), то ребенок подвергается тревоге.

Если родитель дает знать, что ребенок его расстроил, разочаровал, у него нет сил или он не хочет о нем заботиться, у ребенка наступает поиск привязанности. И если это сильно и долго, то у ребенка возникает состояние паники привязанности, которое отшибает всю другую деятельность до тех пор, пока не будет восстановлена связь.

**Чуткость родителя** – ключевой фактор в формировании надежной привязанности.

С взрослением ребенка привязанность меняется.

Рекомендации для родителей:

1. Проявлять искреннюю заботу о нуждах и потребностях ребенка;
2. Вести диалог, интересоваться мнением ребенка и учитывать его при принятии решений;
3. Уважать личное пространство и границы ребенка;
4. Говорить о любви доступными способами;
5. Не подавлять негативные чувства ребенка, а сопереживать его горю;
6. Не ругать за ошибки, а извлекать из них опыт;
7. Предоставлять ребенку делать собственный выбор (хотя бы в мелочах);
8. Не сравнивать ребёнка с другими детьми.

**Важно помнить, что здоровая привязанность – не гарантия успеха, а основа развития.** На тип привязанности влияют не только отношения с родителями, но и темперамент ребенка, пол, возраст, социальный класс и другие факторы.

*Подготовил педагог-психолог: Емельянова С.В.*