

Что же такое привязанность? Если обратиться к определению — это взаимный процесс образования эмоциональных связей между людьми, которые сохраняются неопределенное время, даже если люди разделены.

Для взрослых это полезная вещь, объединяющая между собой самых близких. Для детей - это жизненно важная необходимость.

Для младенца мать или человек, который постоянно ее заменяет, — это естественный источник пищи, тепла, безопасности, утешения, радости и других эмоций. Малыш не в состоянии ни накормить себя, ни успокоить, ни увлечь.

Привязанность не дается ребенку по факту рождения, она возникает постепенно, в ежедневном взаимодействии взрослого и ребенка.

Младенец испытывает естественную потребность — голод, жажду, дискомфорт, удовлетворить которую самостоятельно не может, и поэтому кричит. На зов приходит значимый взрослый — кормит, поит, меняет пеленки, а вместе с этим ласково приговаривает, целует и прижимает к себе. Из этого здорового круга отношений — потребность, зов, приход взрослого, вовлеченное удовлетворение потребности — рождается основополагающий для развития базис.

Нарушения привязанности

Нарушение привязанности может проявлять себя по-разному. Много зависит от индивидуальных особенностей ребенка — его психологической структуры, темперамента, жизнестойкости. То, что довольно легко переносится одними детьми, оказывается глубокой травмой для других.

Не существует общих для всех схем «события — следствие». Есть уникальный набор нарушений и травм, который ведет к непредсказуемым результатам.

У одного ребенка может проявиться агрессия, у другого депрессия, у третьего психосоматическое заболевание, у четвертого склонность к суициду, у пятого нелюдимость, у шестого предельно низкая самооценка, у седьмого отсутствие эмпатии и так далее.

Типы привязанности ребёнка к матери

- **Надёжный.** Возникает при правильных взаимоотношениях матери и ребёнка. Дети этого типа тянутся к матери, когда чувствуют опасность, но при этом способны самостоятельно исследовать мир. В детском саду такие дети чаще всего находят социальные решения в конфликтных ситуациях.

- **Тревожно-устойчивый.** Тип привязанности формируется, когда значимый взрослый часто покидает ребёнка и тот не уверен, что в нужный момент он появится рядом. Ребёнок негативно реагирует на разлуку с матерью, настороженно относится к незнакомцам. К возвращению матери он относится неоднозначно: с одной стороны, радуется, с другой — злится на то, что разлука произошла.

- **Тревожно-избегающий.** Самый независимый тип привязанности ребёнка. Дети такого типа рано столкнулись с отсутствием значимого взрослого, поэтому привыкли обходиться без него. Никакой поддержки со стороны родителя

они не ждут, и в дальнейшем стараются избегать любых привязанностей, так как, по их мнению, это приносит лишние хлопоты и дискомфорт.

- **Дезорганизованный.** Дети с таким типом привязанности демонстрируют противоречивое поведение, как правило, из-за психологических травм. Они то стремятся к близости со взрослыми, то избегают её.

Как понять насколько стойкая у Вашего ребенка привязанность, давайте рассмотрим основные признаки плохо формирующейся привязанности:

1 – Избегает глазного контакта или контакт очень мимолетный

2 – Отворачивается, не нуждается в вокализации, не пытается спровоцировать маму на вокализацию.

3 – Часто беспокоен, плачет, плохо приспосабливается в новым условиях, капризничает.

4 – Испытывает негативные или невыраженные чувства (сонливость или беспокойство). Если ребенок начинает плакать, ему очень сложно успокоиться.

Что делать при нарушении привязанности

Конечно, первый шаг — это обнаружить проблему и ее осознать. Не списывать все трудности отношений с ребенком на детские капризы, «дурную» наследственность или плохой характер, а попробовать разобраться в сути происходящего.

Часто первыми людьми, которые видят нарушения, становятся сами родители. В случае с детьми-сиротами — приемные родители.

И тогда основной задачей оказывается построение с ребенком доверительных и теплых отношений. Любой ценой. Именно на это — не на учебу, кружки или спорт — должны быть направлены все усилия в семье. Только на построение привязанности.

Специалисты, работающие со случаями такого расстройств, подтверждают: старания родителей первичны, а усилия психологов и психотерапевтов для успеха — вторичны. Доверительные отношения со значимым взрослым — как раз и есть тот фундамент, на котором строится вся жизнь ребенка: происходит его развитие, раскрываются таланты, формируется физическое и психическое здоровье.

Важно сделать все возможное и невозможное для того, чтобы у каждого ребенка был свой надежный и любящий взрослый.

Получается, можно корректировать последствия нарушений привязанности и в подростковом возрасте, и даже будучи взрослыми людьми.

Если осознать, что это необходимо, и быть готовыми к кропотливой работе:

1. Помните, что нет чудодейственных методик, позволяющих добиться прорыва в состоянии ребенка в короткие сроки. Ничто не заменит терапевтическую обстановку дома, безопасность, стабильность и вашу готовность эмоционально откликнуться на потребности ребенка.
2. Обязательно найдите возможность и способ восстанавливать собственный эмоциональный баланс. Ребенок с РРП уже испытывает стресс, и ваша тревожность либо раздражительность могут его усилить.

3. Установите границы дозволенного. Ребенок должен понимать, какое поведение является неприемлемым и какие последствия его ждут в случае нарушения правил. Важно объяснить ребенку, что вы расстроены не им, а его поступками (это важно разграничивать)
4. После конфликта будьте готовы быстро воссоединиться с ребенком, чтобы дать ему почувствовать, что причиной вашего недовольства было конкретное поведение, но его вы любите и дорожите отношениями с ним.
5. Если вы были в чем-то неправы, не бойтесь признать свою ошибку. Это укрепит вашу связь с ребенком.

Для диагностики есть несколько тестовых методик:

1 – Шкала Кернс на определение надежности привязанности ребенка к матери;

2 – Шкала привязанности ребенка к членам своей семьи;

3 – Методика выявления особенностей идентификации детей с родителями (И.Захаров)

Специалисты используют следующие методы для работы с нарушениями привязанности:

Игротерапия (проигрывание различных ситуаций с игрушками). - метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Игра для ребенка это целый мир, методичная игра оказывает важное влияние на развитие личности ребенка, прорабатывает травмирующие ситуации, является важным элементом в прорабатывании нарушений привязанности.

Арттерапия (рисуночная терапия). - это один из самых результативных методов психотерапии, где задействуют творчество и различные художественные приемы. Коррекция **арт-терапией** является мягкой и продуктивной. Она позволяет разрешать различные задачи, начиная от проблем социальной адаптации и заканчивая развитием детского потенциала

Сказкотерапия (сочинение терапевтических историй) - это «лечение сказкой», один из самых доступных и в то же время эффективных методов корректирования поведения и сознания ребенка. В сказкотерапии используются терапевтические сказки – истории, рассказывающие о проблемах и переживаниях, с которыми сталкивается ребенок. Ребенок вместе с героем прорабатывает травмирующие события, открывает в себе целый мир и находит в себе ресурс.