ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ КАК ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

ОГБУСО РЦ «СОСНОВАЯ ГОРКА»

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

В социально-эмоциональном развитии детей раннего возраста **главную роль** играют его **родители**. Ребёнок большую часть времени взаимодействует либо непосредственно с ними, либо с их помощью исследует окружающую среду. Исследования в данной области свидетельствуют о том, что стабильные, отзывчивые отношения на ранних этапах развития ребёнка создают «здоровую» психику, которая обеспечивает прочную основу для дальнейшего обучения, адаптивного поведения и психического здоровья в течение всей жизни.

Термин «привязанность» принадлежит английскому психологу **Джону Боулби**, разработавшему одноимённую теорию – теорию привязанности. Он утверждал, что для младенцев характерно «поведение привязанности», с помощью которого они обеспечивают близость взрослых, заботящихся о нём. К таким действиям можно отнести, например, улыбку, как сигнал приглашения к взаимодействию, плач, цепляние за взрослого и следование за ним.

ВИДЫ ПРИВЯЗАННОСТИ:

Американский психолог **Мэри Аинсворт** и ее коллеги, для определения привязанности младенца и матери, разработали лабораторную процедуру, известную как «незнакомая ситуация».
Анализ поведения детей в лабораторной процедуре «незнакомая ситуация» позволил выделить **четыре вида привязанности:**

- **безопасная привязанность,**
- **небезопасная привязанность избегающего типа,**
- **небезопасная привязанность амбивалентно-сопротивляющегося типа,**
- **небезопасная привязанность дезорганизованного типа.**

БЕЗОПАСНЫЙ ТИП:

Мамы детей с безопасным типом привязанности, обычно утешают их, поэтому и ребёнок сразу тянется к ней, - его жизненный опыт говорит ему о том, что рядом с ней безопасно, что она его примет, поможет успокоиться и ему станет легче. Такие дети в итоге быстро успокаиваются. В дошкольном возрасте они могут опережать сверстников в когнитивном развитии, в развитии речи, в уровне развития навыков самоконтроля. Есть данные, что они в итоге лучше справляются со стрессом, меньше болеют.

ИЗБЕГАЮЩАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ:

Мамы детей с избегающей привязанностью склонны отрицать переживания и потребности ребёнка. Также вместо утешения они могут активно пытаться переключить внимание ребёнка: предложить ему конфету/игрушку или ещё что-либо. Дети в таком случае понимают, что нет смысла искать утешения, не ищут близости и делают вид, что им вообще не нужен взрослый, что они могут все свои потребности удовлетворить сами. Такие дети в итоге могут научиться подавлять свои переживания, что может отражаться в психосоматических заболеваниях, повышенной тревожности и иногда в агрессии.

АМБИВАЛЕНТНЫЙ (СОПРОТИВЛЯЮЩИЙСЯ) ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ:

Мамы детей с амбивалентным (сопротивляющимся) типом привязанности часто ведут себя непоследовательно. Сегодня, когда ребёнок расстроился, его утешат, а завтра – могут оставить одного, не обратить внимания или даже накричать. Так, ребёнок не понимает, чего ожидать от взрослого. Поэтому в ситуациях, когда он испытывает стресс, ребёнок также непоследователен – он может в начале попроситься на руки, но потом начать вырываться или даже ударять взрослого. Такие дети могут очень долго успокаиваться, плач перерастает в истерику, а в более старшем возрасте их способности к саморегуляции также могут быть несколько ниже, чем у сверстников.

ДЕЗОРГАНИЗОВАННЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ:

Дезорганизованный тип привязанности характерен в семьях, где родители регулярно используют «пугающее» поведение при взаимодействии с ребёнком. К такому поведению можно отнести: крики; физическое насилие (подзатыльники, шлепки, удары); грубое и резкое физическое взаимодействие (например, когда родитель грубо одевает ребёнка или насильно кормит, игнорируя сигналы ребёнка о том, что ему не хочется есть или что ему не нравится еда); устрашающие игры (например, когда в игре родитель выступает персонажем, который пытается что-то откусить или стукнуть в агрессивной манере).

КАК РАЗВИВАТЬ У РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА БЕЗОПАСНУЮ ПРИВЯЗАННОСТЬ К МАМЕ И ПОДДЕРЖИВАТЬ У НЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.

1 . ОБЩАЯСЬ С РЕБЕНКОМ, постарайтесь на время забыть о всех своих трудностях и неприятностях. Смотрите ребенку в глаза и улыбайтесь. Рассказывайте малышу, какой он умный и красивый. Не так важно, какими будут слова, но интонация должна быть ласковой и выразительной.ую» психику, которая обеспечивает прочную основу для дальнейшего обучения, адаптивного поведения и психического здоровья в течение всей жизни.

2. ОБЩАЯСЬ С ВЕСЕЛОЙ И ЛАСКОВОЙ МАМОЙ (или бабушкой, или няней), ребенок все больше и больше привязывается к ней. Для него важно знать, что она рядом с ним, даже если он её не видит. Напевая песенку, вы можете поддерживать контакт с ребенком, даже будучи в соседней комнате и занимаясь какими-то своими делами. В возрасте одного-двух месяцев ребенок уже различает, когда говорит его мама, а когда - другие члены семьи. Узнавать вас по пению, он научится в этом же возрасте. Но, напевая песенку, имейте в виду: ребенку, возможно, хочется спать. Так что следите за тем, какое у него настроение.

3. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к попыткам ребенка вовлечь вас в общение. Как он это делает? Смотрит вам в глаза, изменяя выражение лица, произнося звуки, размахивая руками, протягивая к вам руки. Отвечайте на его призывы улыбками, разговором, берите малыша на руки и начинайте с ним играть. Впрочем, можете говорить, улыбаться, гладить или щекотать прежде, чем возьмете его на руки.

4. ЧЕМ БЫ ВЫ НИ ЗАНИМАЛИСЬ С РЕБЕНКОМ (мыли, кормили и т.п.), обязательно время от времени смотрите ему в глаза и улыбайтесь. Общение во время переодевания и смены подгузника сделает эти процедуры для него приятными.

5. ДОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ ФИЗИЧЕСКУЮ РАДОСТЬ. Он испытывает удовольствие от того, что мама держит его на руках, прижимает к себе, качает. Малышу очень нравится, когда его поднимают в воздух и крутятся с ним.

6. ЕСЛИ РЕБЕНОК ИСПУГАЛСЯ И ПЛАЧЕТ, нужно как можно быстрее взять его на руки, покачать, прижать к себе, что бы он почувствовал себя под вашей защитой.

7. ЕСЛИ ОН НАЧИНАЕТ ПРОЯВЛЯТЬ БЕСПОКОЙСТВО, быстро на это реагируйте. Сначала попробуйте с ним ласково поговорить или спеть ему песенку, близко наклонившись к нему, что бы он видел ваше лицо. Если это не поможет, легонько потрите ему животик и грудку, не беря его на руки.

8. ПЕРВЫЕ ПОЛТОРА - ДВА МЕСЯЦА РЕБЕНОК ЗАЖМУРИВАЕТ ГЛАЗА, КОГДА СОСЕТ ГРУДЬ. (В более старшем возрасте он прерывает сосание для «разговора» с мамой, сморит ей в глаза, улыбается, может издавать звуки. Обязательно используйте это время для общения! Если вы кормите его из бутылочки, все равно держите его на руках во время кормления. Тепло от тела взрослого и удобная поза способствует ощущению комфорта, умножают удовольствие от еды.

9. ПОСТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ И ДРУГИЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ ПОСТОЯННО ОБЩАЛИСЬ С РЕБЕНКОМ. Пусть папа или старшие дети пытаются вызвать у него улыбку, показывая ему всякие фокусы и игрушки. Хорошо, когда у каждого члена семьи будет своя любимая игра с ребенком.