**Что нужно знать родителям о типах привязанности.**

* **о надежном типе привязанности**

Надежная привязанность формируется у ребенка эмоционально доступной внимательной матери. Она респонсивна, то есть чувствительна и откликаема по отношению к ребенку. Ее действия по уходу могут быть поспешными и краткими, но они всегда ориентированы на то, в чем действительно нуждается ребенок. Мать реагирует на него, отзывается на его плач, страх, веселье. Помогает ему, когда нужно, и в то же время дает ему самостоятельность. Чувствует себя спокойно, когда малыш действует сам, исследует новые территории или пробует себя в новых делах. Такая мать может дать ребенку ножницы поиграть, но при этом спокойно объяснит на понятном ему языке, как действовать безопасно. Она предсказуема в своих реакциях: ребенку ясно, что можно, а что нельзя, что ей нравится, а что нет. Часто такие матери – жизнелюбивые нетревожные женщины со способностью сосредоточиться на ребенке, но не раствориться в нем. Не обязательно у них легкая жизнь, но на ребенка «есть ресурс», они могут ответить на его потребности, пребывать с ним здесь и сейчас и не отвлекаться мыслями на что-то другое – на тревогу, ненависть к кому-то, жалость к себе. Такими матерями могут быть женщины с высоким самопринятием и аутосимпатией, ресурсные, у которых есть хотя бы небольшое, но регулярное время на себя. Надежная привязанность – это драгоценный психологический подарок, который мы получаем от родителей или передаем детям.

Ребенок с надежной привязанностью делает вывод, что отношения - это приятно и безопасно. Он разумно контактен, не навязчив, но социален, эмоционально стабилен, с удовольствием исследует новое. При необходимости он расскажет о своих неприятностях и страхах, попросит помощи, при этом будет стремиться к самостоятельности там, где это сейчас для него возможно. Дети с надежной привязанностью, как правило, легко и быстро адаптируются к новым условиям, в том числе к детскому саду и школе.

* **об избегающем типе привязанности**

Избегающий тип привязанности характерен для детей сдержанных, холодных матерей, а часто и безразличных, не отзывчивых к их переживаниям. Ему, как правило, запрещают открыто проявлять эмоции, бурно радоваться или злиться, проявлять страх. Это ребенок родителей, с которыми безопаснее скрывать свои эмоции, чем показывать их, – например, когда мать или отец убеждены, что мальчикам стыдно плакать, а девочкам настаивать на своем.

Часто человек с избегающим типом привязанности – это ребенок родителей, которые формально давали ребенку все, что надо, чтобы он был «сыт, одет, присмотрен», но эмоционально были глухи к нему. Бывает, что родители человека с избегающим типом привязанности не испытывали удовольствия от взаимодействия с ребенком или же мать отвергала его – скрыто или явно. Еще один частый вариант – сверхнормативные, гиперсоциализирующие родители, которым важнее всего, чтобы ребенок был «правильным», не вызывал недовольства других людей, умел справляться с собой. Такими родителями становятся люди, которые стараются игнорировать свои собственные эмоции, действовать «правильно», никому не мешать, не вызывать недовольства. Кроме того, избегающий тип привязанности формируется у ребенка, который пережил в семье насилие – физическое, сексуальное, психологическое.

Ребенок с избегающим типом привязанности рано понимает, что на взрослых рассчитывать не приходится, его потребности остаются без ответа. Его эмоциональный вывод – «доверять нельзя», поэтому он старается держаться подальше от других людей. Ему некомфортно с другими, он эмоционально недоступен, установить с ним контакт нелегко. Ребенок держится отчужденно, хотя при этом может быть внешне вежливым, выполнять нужные поручения и задания. Он замкнутый и, как правило, самостоятельный. Самостоятельность обычно вызывает симпатию и одобрение ровесников и взрослых, а замкнутость может быть проблемой.

На опытных педагогов ребенок с избегающим типом привязанности может производить впечатление эмоционально неблагополучного – они ощущают отсутствие раскрепощенности, детской спонтанности и беззаботности. Ему свойственны проявления «деактивации привязанности»: он внезапно отстраняется, проявляет внешнее безразличие. Эта черта сохраняется и во взрослом возрасте.

* **тревожном типе привязанности**

Тревожный тип привязанности формируется у ребенка непредсказуемой матери. Она то откликается на его потребности, то взрывается в ответ негативными эмоциями, то пытается загладить вину, то слишком сосредоточена на себе. Мать переживает свои собственные процессы, которые значительно меняют ее собственное эмоциональное состояние и ее готовность понимать и принимать другого.

Мир ребенка такой матери непредсказуем, ведь он не может быть уверен в том, что его услышат, и каждый раз не знает, как на него среагируют. Так же непредсказуем и мир матери. Она бросается из крайности в крайность, подвержена значительным колебаниям эмоционального состояния. Мать то приближает, то отдаляет ребенка, то реагирует на событие криком, то оставляет точно такое же событие без внимания или смеется над ним.

Матерями детей, у которых формируется тревожный тип привязанности, могут быть чрезмерно перегруженные женщины, которым очевидно не хватает ресурса на заботу о другом человеке. У матери могут быть зависимости или она может находиться в сложных жизненных обстоятельствах и из-за этого сильно тревожиться, быть неуверенной в своем будущем. Часто таким матерям не до ребенка из-за того, что их собственный эмоциональный мир перегружен негативом.

Эмоциональный вывод ребенка из отношений с мамой: «все непредсказуемо», «ни в чем нельзя быть уверенным». Ребенок пытается удержать, контролировать взрослого, ведь он в нем нуждается, и в результате возникает тревожность. Он боится быть отвергнутым и беспокоится, что близкий человек исчезнет, станет недоступен. Тяжело переживает угрозу расставания. Может постоянно тревожиться, придет ли мама, заберут ли его из сада.

Ребенок плохо адаптируется к новым социальным ситуациям, испытывает робость и неловкость при общении в новой группе, тяжело привыкает к детскому саду. Он не знает, чего ждать от других людей. Может быть нерешительным, чрезмерно осторожным. Боится сепарироваться, отделиться. Для таких детей характерна «гиперактивация привязанности»: он всеми силами пытается добиться привязанности взрослого.

С тревожным поведением матерей может быть связан и «феномен неотпускания» со стороны детей. Это случаи, когда ребенок преследует мать по пятам, липнет, заглядывает в глаза, висит на ней, проверяет, насколько она включена во взаимодействие с ним. Он все время ее окликает, не дает контактировать с кем-то еще; избегает социального взаимодействия вне семьи. Такое поведение возникает у детей, чьи матери высокотревожные, высоконормативные, психологически проблемные, часто угнетенные. Они сами бессознательно нуждаются в подтверждении того, что ребенку хорошо только с мамой. При этом на потребности ребенка они отвечают только при его чрезмерном сигнальном поведении: реве, воплях, нытье, а в остальном они малочувствительны к нему.

* **о дезорганизованном типе привязанности**

Дезорганизованный тип привязанности характерен для детей из психологически или социально-проблемных семей. Часто в таких семьях мать не реагирует на ребенка или реагирует агрессивно, что может быть следствием зависимости, асоциальности, травматического опыта. Этот тип привязанности может возникнуть, когда ребенок нежеланный или мать переживает депрессию, утрату, не защищает ребенка от насилия со стороны, например, отца или бабушки. Мать, в отношениях с которой у ребенка формируется дезорганизованный тип, – горюющая, несчастливая, агрессивная. Она не может быть поддержкой, потому что ей не хватает сил даже на себя, она сама выходит за границы широкой нормы – например, у нее психологические проблемы или она в отношениях с абьюзером. Потребности ребенка лишь увеличивают груз матери, ведь в психологическом смысле она и так еле выживает.

Ребенок с дезориентированным типом ведет себя противоречиво, нелогично и неконструктивно. Он кажется непоследовательным, например, прячется, когда видит долгожданную маму, – не играет в прятки, а именно прячется. Резко меняет свое отношение к людям: то стремится, то агрессивно отвергает. К новым обстоятельствам адаптируется неровно – нельзя предсказать, каким он будет на следующий день. Он привык к заботе, смешанной с агрессией, поэтому может вести себя вызывающе, противоправно, чтобы получить, например, внимание. Часто «вкладывает в контакт слишком интенсивные эмоции»: слишком разъярен или воодушевлен. Иногда дезорганизованный тип проявляется как «малоселективная привязанность», неразборчивость. Ребенок липнет к каждому взрослому и ровеснику, но ни с кем не сохраняет близкие отношения. Это очень опасно: он может не понять, что имеет дело с кем-то, кто причинит ему вред.

***Уважаемые родители!***

***Помните: какой бы тип привязанности ни был у Вас и Вашего ребенка, Вы способны к счастливым, гармоничным взаимоотношениям.***

***Понять свой тип привязанности – значит, понять свои сильные и слабые стороны в отношениях с людьми***