

Родительский практикум

Занятие 2 – Формирование привязанности

Что такое привязанность?

Привязанность – это состояние, в котором пребывает ребенок по отношению к взрослому человеку (родителю) и которое определяет его психологический статус и способность выстраивать здоровые и значимые отношения, испытывая при этом полный комфорт и умиротворенность.

Когда ребенок начинает нуждаться в присутствии взрослого человека?

С первых дней жизни.

Для чего ребенку нужен значимый взрослый?

Для удовлетворения его потребностей, обеспечения его комфорта и безопасности; для полноценного интеллектуального и физического развития, для правильного восприятия окружающего мира и себя в этом мире.

Зачем нужна привязанность детям и взрослым?

Детям она нужна, чтобы выжить в этом мире, а взрослым – чтобы эффективно выполнять свои родительские функции.

Какая привязанность считается нарушенной?

Если ребенок рос в условиях детского учреждения или был лишен родительского (эмоционального) тепла, то его привязанность может быть нарушенной или несформированной.

Перечислите уровни привязанности.

Год 1 – Чувства и ощущения

Год 2 – Похожесть и подражание

Год 3 – Принадлежность и верность

Год 4 – Осознание важности

Год 5 – Эмоциональная привязанность, любовь

Год 6 – Психологическая привязанность, когда тебя понимают

Перечислите типы нарушений привязанности

1. **Негативная** (невротическая) привязанность, когда ребенок постоянно цепляется за родителей, ищет негативного внимания, провоцирует родителей на наказание и старается раздражать их. Формируется в результате гиперопеки или пренебрежения со стороны родителей.

2. **Амбивалентная** привязанность, когда ребенок постоянно демонстрирует двойственное отношение ко взрослому: то проявляет ласку и нежность, то грубит и избегает контакта. Это означает, что родители этого ребенка были непоследовательны и истеричны, то ласкали ребенка, то били или наказывали его.

3. **Избегающая** привязанность, когда ребенок угрюм, замкнут и никому не доверяет. Это свидетельствует о том, что ребенок тяжело пережил разрыв с близким взрослым и горе не прошло. Ребенок «застрял» в нем.

4. **Дезорганизованная** привязанность, когда дети научились выживать, нарушая все правила человеческих отношений. Им не надо, чтобы их любили, они предпочитают, чтобы их боялись. Это связано с тем, что эти дети систематически подвергались жестокому обращению и насилию.

Перечислите правила формирования здоровой привязанности

1. Проводить с ребенком как можно больше времени.
2. Учить ребенка выражать свои чувства словами.
3. Вместе отдыхать, играть и расслабляться.
4. Проявлять эмпатию, сочувствовать и сопереживать ребенку.
5. Чаще говорить о любви и уважении ребенка в семье.
6. Гордиться и отмечать все достижения ребенка.

Механизм формирования привязанности

1. Фаза напряжения
2. Фаза расслабления

«мне плохо» - «подаю сигнал» - приходит родитель - «мне хорошо»