

## Формируем привязанность

*Практически все будущие замещающие родители знают о важности формирования привязанности с приемным ребенком. И, даже понимая, что такое привязанность, у многих возникают вопросы — а что конкретно я должен делать? Как правильно выразить свою любовь и заботу?*



Привязанность — это стремление ребенка к контакту и близости с заботящимся о нем взрослым. Важен не только физический, но и эмоциональный, психологический контакт. Стремление к привязанности, это базовая потребность человека. Но дети, которые пережили раннее отделение от матери, разрыв привязанности, утрату и опыт депривации испытывают затруднения в формировании чувства привязанности

Мы не можем ребенка заставить полюбить и привязаться к нам. Но если вы решили и приняли в свою семью ребенка с очень непростым жизненным опытом, то начинать вашу совместную жизнь нужно именно с формирования привязанности. И важно помнить, что эмоциональный комфорт и ощущение безопасности ребенка рядом с вами имеют чрезвычайное значение в формировании чувства любви и привязанности.

Что необходимо делать замещающему родителю для формирования надежной привязанности со своим приемным ребенком? Вот некоторые простые рекомендации:

1. Постоянное присутствие взрослого рядом с ребенком, максимальный зрительный, тактильный и эмоциональный контакт с ним, совместная творческая игровая деятельность.

Родители могут использовать любые виды повседневной деятельности для телесного контакта - при засыпании, одевании, расчесывании: носить на руках, обнимать, делать массаж. Например, во время кормления смотрите в глаза ребенку, улыбайтесь, разговаривайте с ним, используя разные интонации. Можно позволить есть из своей тарелки, покормив друг друга. Совместный сон днем (родитель может не спать, а просто полежать рядом, обнявшись).

Также это могут быть различные игры - с ручками, пальчиками, ножками, (ладушки, сорока – сорока, пальчик – мальчик), а также игры с лицом. Например, прятки (лицо закрывается платком или руками, а затем открывается со смехом: «Вот она, Катя, мама, папа»); надувание щек (взрослый надувает щеки, ребенок руками нажимает на них, чтобы они лопнули); кнопочки (взрослый не сильно нажимает на носик, ухо, палец ребенка, издавая при этом разные звуки «би-би, динь-динь» и др.); «Где же наши глазки, ушки»? Для тех, кто постарше - игра «зеркало», когда родитель начинает копировать то, что делает ребенок, стараясь копировать не только действия, но и эмоции; игра «Делай, как я», когда ребенок задает движения, а мама и папа повторяют.

Можно раскрашивать специальными красками или кремом друг другу лица; гримасничать с преувеличенным выражением лица, чтобы рассмешить ребенка или чтобы он угадал, какое чувство вы изображаете; вместе изучать друг друга в зеркале. Играть в щекотки, догонялки, в знакомые сказки. Вместе рассматривать картинки, книжки, улицу. Читать книгу с выражением, и прижавшись друг к другу.

2. Обеспечение чувства защищенности ребенка рядом с вами. Привязанность формируется на нескольких уровнях:

- чувства,
- подражание,
- принадлежность, лояльность,
- чувство важности для другого,
- любовь,
- чувство, что тебя знают.

Посредством непосредственного физического контакта с ребенком формируется базовый уровень привязанности - через органы чувств: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Проходя все шесть уровней формирования, постепенно создается психологическая привязанность - самый глубокий и самый уязвимый уровень привязанности. Чтобы глубоко привязаться к вам, ребенок должен чувствовать в общении с вами полную безопасность. А часто источниками эмоциональной боли для ребенка становятся разлука со своим родителем, или ее ожидание, а также стыд и чувство незащищенности.



### 3. Компенсация отсутствия значимого взрослого.

Если предстоит разлука с родителем, которую ребенок плохо переносит, например, с мамой, нужно постараться компенсировать ваше отсутствие на уровне тех привязанностей, которые доступны ребенку:

на уровне чувств: можно дать свою фотографию, какую-нибудь вещь со своим запахом, записать свой голос;

на уровне похожести: пусть у вас с ребенком будут одинаковые вещи, например, шарфы, шапки, домашние вязаные носочки или тапочки, либо можно договориться об одинаковом ритуале перед сном;

на уровне принадлежности и верности: это могут быть какие-то тайные знаки, кодовые слова, известные только вам двоим, и так далее.

Важно компенсировать расставание не только физическое, но и психологическое, убирая фокус внимания с разделения на будущем воссоединении. Например, уходя на работу, и оставляя ребенка с няней, вы рассказываете ребёнку не о том, что сейчас вы уйдёте, а о том, чем вы займётесь, когда снова встретитесь: «Не могу дождаться, когда я приду и мы сможем поиграть в магазин». Установите регулярное время контакта: письма, открытки, записки, звонки с интервалами, которые ребёнок может перенести без потери чувства близости с вами.

### 4. Дисциплина не должна разделять вас с ребенком.

Взрослый с помощью дисциплинарных мер обеспечивает безопасность ребенка, помогает разобраться в этом многогранном мире, его законах и особенностях. И ребенок понимает, что это – забота о нем. Но воспитание нельзя строить на разделении или на угрозе разделения ребёнка с его объектом привязанности. Ваше воспитательное воздействие не должно приводить к длительной потере чувства близости, или препятствовать углублению привязанности между ребенком и вами.

Примеры действий и слов родителей, которые разделяют вас с ребенком: стояние в углу, отсылание в свою комнату, тайм-ауты, дисциплинарный стульчик, игнорирование (не смотреть, подолгу не разговаривать с ребенком, не поддерживать контакт и т.д.), «если ты сейчас не прекратишь, я отдам тебя цыганке», «придёт бабай и тебя заберёт», «не буду с тобой разговаривать, пока не попросишь прощения», «я не подойду к тебе, пока ты не успокоишься», «если ты наделаешь в штанишки, я всем об этом расскажу» и т.п.

Нет смысла добиваться изменения в поведении ребенка, если в результате будут разрушены отношения доверия и взаимного уважения. И прежде всего вы должны понять и принять, что ответственность за отношения с вашим ребенком лежит целиком на вас. Не делайте вашего ребёнка ответственным за то, любят его или нет.

*Скороглядова И.Г., педагог-психолог  
Алтайского краевого центра ППМС-помощи*

Подготовлено по материалам:

Ольга Писарик «Привязанность — жизненно важная связь». Сборник статей, написанных на основе курса Гордона Ньюфелда.