

Что такое привязанность? Расстройство привязанности

Почему взрослых так пугает, когда ребенок не разделяет своих и чужих и радостно называет любую женщину мамой? Охотно дает руку любому чужому взрослому на улице и готов идти с ним куда угодно? Что это значит для ребенка - чувство привязанности?

Чувство привязанности является важной частью жизни замещающей семьи. Развитие этого чувства может помочь детям или подросткам построить или восстановить отношения со своей кровной семьей (родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, родственниками), что очень важно для воссоединения с нею. Если же известно, что кровная семья не может или не хочет заботиться о ребенке, и ребенок должен быть усыновлен, важно развивать чувство здоровой привязанности, чтобы, во-первых, успешно справляться с последствиями расставания с кровной семьей, и, во-вторых, чтобы детство было счастливым настолько, насколько это возможно.

Привязанность – это взаимный процесс образования эмоциональной связи между людьми, которая сохраняется неопределенное время, даже, если эти люди разделены. Взрослым нравится испытывать чувство привязанности, но они могут прожить и без него. Детям же испытывать чувство привязанности необходимо. Они не могут полноценно развиваться без чувства привязанности к взрослому, т.к. от этого зависит их чувство безопасности, их восприятие мира, их развитие.

Три источника формирования привязанности:

- удовлетворение потребностей ребенка;
- позитивное взаимодействие;
- признание, принятие ребенка как «своего», как «одного из нас».

Здоровая привязанность способствует развитию у ребенка совести, логического мышления, способности контролировать эмоциональные вспышки, испытывать самоуважение, умения понимать собственные чувства и чувства других людей, а также помогает находить общий язык с другими людьми. Позитивная привязанность также помогает снизить риск задержки в развитии.

Нарушение привязанности может оказать влияние не только на социальные контакты ребенка – развитие чувства собственного достоинства, способности к эмпатии (то есть способности понимать чувства других людей, сочувствовать другим), но может вносить свой вклад и в задержку эмоционального, социального, физического и умственного развития ребенка.

В раннем возрасте у ребенка происходит формирование устойчивого типа привязанности к близкому взрослому. Первый год жизни ребенка – благоприятный период для формирования привязанности.

Начало привязанности закладывается по мере развития у ребенка реакций на окружающих его людей. Так, около 3 месяцев у ребенка возникает «комплекс оживления» (он начинает при виде взрослого улыбаться, активно двигать руками и ногами, выражать звуками радость, тянуться к взрослому). Примерно в 6-8 месяцев ребенок начинает уверенно отличать членов семьи, которых видит часто, от чужих людей. В этом возрасте он сильно привязан к матери, может не узнать бабушек и дедушек, если редко их видит. Учится показывать родителей в ответ на вопросы «где мама?», «где папа?». В 10-12 месяцев начинается формирование речи – сначала отдельные слова, затем формируется фразовая речь. Ребенок на основании первичной привязанности к матери начинает проявлять избирательную привязанность по отношению к другим близким людям, однако использует мать в качестве «надежной базы» для своих исследовательских действий. Это очень заметно, когда ребенок начинает ходить или ползать, т.е. становится способен к самостоятельному передвижению. Если понаблюдать за поведением ребенка 11 – 18 мес., то важно, что его движение происходит по достаточно сложной траектории, он постоянно

возвращается к матери, и, если кто-то заслоняет ему мать обязательно перемещается так, чтобы видеть ее.

К 2 годам ребенок, как правило, четко дифференцирует на «своих» и «чужих». Узнает родственников на фото, даже, если он не видел их какое-то время. При адекватном уровне развития речи может рассказать, кто есть кто в семье.

При нормальном развитии и в обычной обстановке в семье готов к общению с окружающим миром, открыт для новых знакомств. С удовольствием знакомится на площадке с детьми и пытается играть с ними.

Типы привязанности

Безопасная (надежная) - здоровая форма привязанности.

Родители - чуткие, внимательные и теплые, понимают и удовлетворяют все потребности детей. Ребенок использует мать как безопасную базу для общения с внешним миром.

Небезопасные (ненадежные) типы привязанности:

Избегающая. Родители - эмоционально холодные, невнимательные к потребностям ребенка, излишне требовательные.

Тревожно-амбивалентная. Родители - неустойчивы, непоследовательны и непредсказуемы.

Дезорганизованная. Родители – не удовлетворяют эмоциональные потребности детей, неадекватны, жестоки.

Размытая. У воспитанников детских учреждений. Нет деления на «своих» и «чужих».

Базовыми характеристиками матери, обуславливающими формирование типа привязанности, выступают:

- эмоциональное принятие ребенка, любовь и уважение личности, умение выразить его в общении с ребенком;
- чувствительность к особенностям поведения ребенка, сигнализирующим о его потребностях и желаниях. Чрезмерная чувствительность матери и фиксация на симптомах неблагополучия могут приводить к формированию тревожной привязанности;
- адекватное представление о возрастно-психологических и индивидуальных особенностях ребенка;
- умение адекватно реагировать на потребности и нужды ребенка;
- постоянство, последовательность и непротиворечивость поведения матери, позволяющие ребенку адекватно реагировать на поведение матери и эффективно взаимодействовать с ней;
- восприятие ребенка как самостоятельного субъекта, а не как на объект материнского ухода и воспитания. Учет во взаимодействии с ребенком его активности и потенциальных возможностей.

Отсутствие и несформированность привязанности оказываются разрушительными для развития ребенка.

Расстройства привязанности (нарушения привязанности) можно определить по ряду признаков.

Во-первых - устойчивое нежелание ребенка вступать в контакт с окружающими взрослыми. Ребенок не идет на контакт со взрослым, чуждается, сторонится их; на попытки погладить отталкивает руку; не смотрит в глаза, избегает взгляда глаза в глаза; не включается в предложенную игру, однако, ребенок, тем не менее, обращает внимание на взрослого, как бы «незаметно» поглядывая на него.

Во-вторых - преобладает апатичный или сниженный фон настроения с боязливостью, или настороженностью, или плаксивостью.

В-третьих – у детей в возрасте 3-5 лет может проявляться аутоагрессия (агрессия по отношению к себе – дети могут «биться» головой о стену или пол, бортики кровати, царапать себя и т.п.). При этом агрессия и аутоагрессия может быть и следствием насилия в отношении ребенка, а также отсутствием положительного опыта построения отношений с другими людьми.

Если ребенок продолжительное время находился в ситуации, когда взрослые обращали на него внимание лишь тогда, когда он начинал плохо себя вести, и это внимание выражалось в агрессивном поведении окружающих взрослых (крик, угрозы, шлепки), он усваивает эту модель поведения и пытается привнести ее в общение с приемными родителями. Стремление обратить на себя внимание взрослого подобным образом (т.е. плохим поведением) также является одним из проявлений неадекватной привязанности. Причем, что интересно, ребенок может спровоцировать взрослого на такое поведение, которое ему, взрослому, в принципе не свойственно. В подобном положении важно понять, что происходит. Родителям достаточно просто осознать, что происходит и научиться чувствовать момент такой провокации. Например: выйти из комнаты (физически выйти из ситуации), взять тайм-аут (досчитать до 10 или просто сказать ребенку, что вы сейчас не готовы с ним общаться и вернетесь к этому разговору чуть позже), кому-то помогает умыться холодной водой и т.д. Главное в этой ситуации научиться распознавать момент возникновения такой критической ситуации.

Важным является обучение ребенка распознаванию, проговариванию и адекватному выражению своих чувств, полезным в такой ситуации является использование родителем «Я-высказываний».

В-четвертых - «диффузная общительность», которая проявляется в отсутствии чувства дистанции со взрослыми, в желании всеми способами привлечь к себе внимание. Такое поведение часто называется «прилипчивым поведением», и наблюдается оно у большинства детей дошкольного и младшего школьного возраста – воспитанников детских учреждений. Они бросаются к любому новому взрослому, залезают на руки, обнимаются, называют мамой (или папой).

Кроме того, следствием нарушения привязанности у детей могут быть соматические (телесные) симптомы в виде снижения массы тела, слабости мышечного тонуса. Не секрет, что дети, воспитывающиеся в детских учреждениях, чаще всего отстают от своих сверстников из семей не только в развитии, но и в росте и весе. Причем, если раньше исследователи предлагали только улучшить питание и уход за детьми, то сейчас уже становится очевидным, что дело не только в этом. Очень часто дети, которые попадают в семью, через некоторое время, пройдя процесс адаптации, начинают неожиданно быстро прибавлять в весе и росте, что является, скорее всего, не только следствием хорошего питания, но и улучшением психологической обстановки.

Риск возникновения нарушений привязанности возрастает в том случае, если перечисленные факторы имеют место в течение первых двух лет жизни ребенка, а также, когда сочетаются несколько предпосылок одновременно.

Приемным родителям не стоит рассчитывать, что ребенок сразу, попав в семью, будет демонстрировать положительную эмоциональную привязанность. В лучшем случае он будет проявлять беспокойство при вашем отсутствии или попытках отлучиться из дома. Но это не значит, что привязанность нельзя сформировать.

Самое главное, что большинство проблем, связанных с формированием привязанности у ребенка, принятого в семью – преодолимы, и преодоление их зависит, в первую очередь, от родителей.

Как формировать привязанность от 0 до 3 лет

Во время кормления ребенка бутылочку держите всегда в руках, сопровождая кормление нежным взглядом, шепотом, легкими прикосновениями (поглаживайте, держите за пальчики и т. п.)

Режим дня. Главное — предсказуемость ритуалов, действий!

Разворачивайте ребенка лицом к своему лицу, когда носите или общаетесь. Можно - «кенгуру» или слинг. Никаких «переносок для младенцев» и колясок, где малыш сидит спиной к маме!

Контакт «кожа к коже».

Как можно чаще берите ребенка на руки и качайте его, с улыбкой глядя в глаза, напевая или рассказывая что-нибудь.

Если ребенок рыдает, не оставляйте его одного.

Будьте настойчивы в контактах с ребенком, погруженным в себя — ему нужно больше времени, чтобы включиться в отношения.

В первый год (или минимум полгода) после приема ребенка в семью, не отдавайте его в ясли или детский сад.

Как формировать привязанность у ребенка от 5 до 7 лет

Продолжать объятия, контактные игры, массажи.

Доверять ребенку свои чувства — «я сегодня рассердилась, когда...», «мне было грустно, оттого...».

Просить прощение у ребенка в случае срыва.

Называть чувства ребенка, применять активное слушание

Обсуждать конфликты, когда страсти улеглись.

Как формировать привязанность у ребенка от 7 до 10 лет

Разделите с ребенком его хобби, читайте ему вслух.

Не забываем обнимать, минимум 8 объятий в день.

Продолжаем называть свои чувства и чувства ребенка.

Совместные занятия, общее приятное время.

Смотреть в кругу семьи его видео.

Доверьте приготовление простого блюда к ужину.

Как формировать привязанность у ребенка старше 10 лет

Продолжаем активное слушание, тактильный контакт.

Не забываем обнимать, минимум 8 объятий в день.

Быть на стороне ребенка во время внешней угрозы.

Иметь общее время (кафе, прогулки, кино и т.д.).

Обращаться за помощью к нему в том, в чем он чувствует себя уверенно (компьютеры, физическая сила и прочее).

Советоваться с ним перед принятием решений, касающихся не только его, но и общесемейных вопросов.

Спрашивать, что нравится/не нравится, задавать вопросы. Просто поболтать перед сном или за ужином

Слушать подростка, когда он начинает говорить, а не когда у родителей есть время.

Смешные СМСки, записочки без повода.

Вместе подготовить кому-то сюрприз или праздник.

Важно!

Понять и принять, что ответственность за отношения с ребенком лежит целиком и полностью на вас. Целенаправленно строить отношения привязанности с ребенком.

Казакова Ольга Владимировна,
педагог-психолог КГБУ «Бийский центр помощи детям,
оставшимся без попечения родителей»