

Уважаемые родители!

Привязанность — это глубокий эмоциональный контакт, который формируется в первые годы жизни, но продолжает влиять на человека всю жизнь.

Как формируется эта связь?

Всё начинается с самого простого. Младенец плачет — вы подходите, берёте на руки, успокаиваете. Таким образом, через ваши предсказуемые, тёплые и своевременные реакции между вами формируется **надежная привязанность** и малыш учится главному:

Доверять миру: он понимает, что его потребности важны и будут удовлетворены.

Регулировать эмоции: ваше спокойствие «заряжает» и его, он учится справляться со стрессом.

Исследовать: чувствуя за спиной вашу надёжную поддержку, ребёнок смелее и с большим интересом познаёт окружающий мир.

Если же реакции взрослого **непредсказуемы, холодны** или, наоборот, **чрезмерно тревожны**, у ребёнка может сформироваться **один из типов ненадёжной привязанности:**

Тревожный тип: малыш постоянно «цепляется» за родителя, боится отпустить его, испытывает сильную тревогу при разлуке.

Избегающий тип: ребёнок внешне отстранён, не ищет утешения у взрослого, может казаться излишне самостоятельным, но внутри подавляет свои эмоции и потребности в близости.



Составители

педагоги-психологи ОКУ ЦПМСП
Романовская А. Ю., Кашина Ю.Е

Буклет подготовлен с опорой на материалы книги «Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка» Л.В. Петрановской

Адрес: 305000, г. Курск, ул. Кирова 7.,

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



«Фундамент личности -
надежная привязанность»

Курск

Что делать, если вы чувствуете, что связь дала трещину?

Самое главное — это уже осознать и захотеть что-то изменить. Никогда не поздно начать укреплять привязанность. Ключ — в стиле воспитания.

10 распространённых воспитательных стратегий родителей, которые мешают гармоничному развитию ребенка:

1. Гиперопека и гипоопека: два полюса одной проблемы.

Гиперопека («задушить заботой»): лишает ребёнка возможности пробовать, ошибаться и учиться самостоятельности. Может вырастить инфантильного человека.

Гипоопека (эмоциональная холодность, нехватка внимания): ребёнок чувствует себя ненужным, что бьёт по его самооценке и базовому чувству безопасности.

Что делать? Искать золотую середину: быть рядом как «надёжная база», давать посильную самостоятельность (самому надеть носки, выбрать книжку для чтения) и всегда эмоционально поддерживать.

2. «Не сейчас, я занят(а)»: хронический дефицит времени.

Бытовые заботы съедают наше время, и порой на живую игру и разговор с ребёнком его не остаётся.

Что делать? Ввести маленькие, но обязательные ежедневные ритуалы: 15 минут перед сном на чтение и разговоры, совместное приготовление ужина, прогулка без телефона в руках.

3. Отсутствие чётких и понятных границ

Полная вседозволенность так же вредна, как и жёсткие запреты на всё.

Что делать? Установить несколько простых, неизменных семейных правил, объяснив их смысл («Игрушки убираем, чтобы в комнате был порядок и мы ничего не теряли»).

Последовательность — ключ к ощущению стабильности.

4. Разрыв между словами и действиями.

Если вы грозите последствиями за плохое поведение, но не выполняете своих слов, ребёнок перестаёт вам верить и теряет ориентиры.

Что делать? Обещайте только то, что точно выполните. Лучше одно реальное, простое следствие (лишение вечернего мультика), чем десять пустых угроз.

5. Авторитарность и игнорирование мнения ребёнка.

«Потому что я так сказал(а)!» — эта фраза обесценивает растущую личность. У дошкольника уже есть свои предпочтения и желания.

Что делать? Давать выбор в бытовых мелочах («Надеть красную или синюю футболку?»).

Если не согласны с его мнением — спокойно объясните свою позицию.

6. Сравнение с другими детьми.

«А вот Маша уже читает, а ты...» — такие фразы не мотивируют, а ранят и убивают веру в себя. Ребёнок начинает думать, что его любят не самого по себе, а только за достижения.

Что делать? Сравнивать ребёнка только с ним самим вчерашним («В прошлый раз у тебя не получалось завязать шнурки, а сегодня уже почти вышло!»)

7. «Делай, как я говорю, а не как я делаю».

Если вы кричите, а ребёнку запрещаете кричать, он не услышит слова, но скопирует модель поведения.

Что делать? Работать над собой. Если сорвались — извинитесь перед ребёнком. Это лучший урок ответственности: «Прости, я был не прав, что накричал. Нужно было сказать спокойно».

8. Неустойчивый стиль воспитания: сегодня можно, завтра нельзя.

Когда правила меняются в зависимости от настроения мамы или папы, мир для ребёнка становится непредсказуемым и тревожным.

Что делать? Договориться между взрослыми в семье о единых требованиях и правилах. Стабильность = безопасность.

9. Патологический симбиоз: «Мы — одно целое».

В первые годы жизни тесная связь жизненно необходима. Но к дошкольному возрасту важно постепенно признавать в ребёнке отдельную личность со своими желаниями.

Что делать? Поощрять здоровую самостоятельность, давать личное пространство. Ваша задача — не жить его жизнью, а быть мудрым проводником.

10. Обесценивание маленьких побед.

Для ребёнка каждый новый навык — огромное достижение. Если на его восторженное «Смотри, я смог!» вы отвечаете равнодушным «Молодец», не отрываясь от телефона, энтузиазм гаснет.

Что делать? Искренне радоваться вместе с ним! «Ух ты! Ты сам застегнул эту сложную пуговицу! Давай я тебя обниму! Покажешь, как у тебя получилось?»