**Насколько привязанность жизненно важна**

*Готовность ребенка слушаться определяется не нотациями и поучениями, не наказаниями и призами, а качеством привязанности.*

Привязанность – это не просто хорошо или желательно, а это необходимо, жизненно важно для развития, это базовая потребность всех млекопитающих – быть в контакте со своими близкими, быть в связи с ним, быть в отношениях. Быть в отношениях – значит иметь возможность жить, иметь кров над головой, быть накормленным, а еще и иметь возможность расти и развиваться.

Отношения привязанности – это обоюдный процесс. Один заботится, другой принимает заботу, один ведет, другой идет следом. И именно благодаря тому, что дети привязаны к нам, связаны с нами, находятся с нами в контакте, мы можем заботиться о них, кормить их, лечить, обучать и наставлять.

Подобно тому, как это происходит в танце, мы приглашаем детей зависеть от нас: своими действиями, взглядом, улыбкой, словами мы даем ребенку понять: я готов заботиться о тебе, ты можешь на меня положиться, со мной ты в безопасности. Мы можем не знать всех ответов – как воспитывать, что делать, как быть, но для своих детей мы уже являемся Ответом. На их потребность в контакте и близости, в привязанности.

Чтобы привязанность не была сухим термином или формальностью, мы, взрослые – родители, учителя, няни, помогающие специалисты, вплетаем в ткань отношений нити внимательности, бережности, чуткости, теплоты, принятия, любви.

Привязанность жизненно важна для нас, так как создает благоприятные условия для развития. В надежных отношениях ребенок чувствует стабильную базу, от которой он может оттолкнуться, он знает, что рядом любящие заботливые взрослые, а значит, можно изучать мир и себя. В нем просыпается дерзновение, любопытство, интерес, желание познавать все вокруг. Сначала сидя на руках у родителей, потом отползая недалеко, потом уходя в соседнюю комнату.

 Эта тема важно не только для приемных родителей, когда они принимают в семью ребенка с нарушенной привязанностью с детства, а то и с рождения. Про привязанность важно знать каждому родителю, кто хочет вырастить уверенного, эмоционально устойчивого ребенка. В этом поможет надежная привязанность.

Надёжная привязанность — это такой тип привязанности, при которой дети чувствуют, что они могут положиться на значимых взрослых по удовлетворению их потребностей в близости, эмоциональной поддержке и защите.

**Какие бывают типы привязанности у детей и взрослых**

1. **Надежный тип привязанности**

Дети с надежным типом привязанности расстраиваются, когда их родители уходят, даже ненадолго, и счастливы, когда они возвращаются. Когда они боятся, то ищут защиту в близком взрослом человеке. Также они чаще играют с родителями или нянями, а на более поздних стадиях детства демонстрируют высокие уровни эмпатии и меньшую раздражительность по сравнению с представителями других типов. Во взрослом возрасте они обладают высокой, здоровой самооценкой, любят делиться своими переживаниями с другими, часто оказываются в центре внимания, а также формируют здоровые и долгие отношения.

Как формируется этот тип привязанности: значимый взрослый (родитель, который больше всего проводит времени с ребенком, или специально нанятый человек) ответственно относится к воспитанию ребенка, учитывает его нужды, желания и эмоции.

1. **Амбивалентный (тревожный) тип привязанности**
Дети с амбивалентным типом привязанности подозрительно относятся к людям. Когда родители уходят, они расстраиваются, но от возвращения они также не испытывают позитивные эмоции. Во взрослом возрасте они обладают низкой самооценкой, постоянно волнуются, что партнеры ничего к ним не испытывают, а завершение отношений повергает их в тоску.

Как формируется этот тип привязанности: значимый взрослый непоследователен, непредсказуем — то чрезмерно опекающий, то максимально холоден и отстранен.

1. **Избегающий тип привязанности**

Дети с избегающим типом привязанности не любят проводить много времени с родителями или нянями. Они их не отвергают, однако не испытывают положительных эмоций в случае контакта. Им без разницы, кто с ними играет: папа с мамой или незнакомец. Во взрослом возрасте им трудно наладить близкие доверительные отношения: они практически не вкладываются во взаимодействие с партнером и не сильно расстраиваются, когда все заканчивается расставанием. Другие общие характеристики включают в себя неспособность поддержать близкого человека в тяжелые времена, а также неумение делиться своими переживаниями, мыслями и эмоциями.

Как формируется этот тип привязанности: у значимого взрослого практически отсутствует ответственность, он часто отстранен и эмоционально разъединен с ребенком.

1. Д**езорганизованный (тревожно-избегающий) тип привязанности**

Поведение детей с дезорганизованным типом привязанности часто варьируется. По отношению к близким они могут то отстраняться, то смущаться, то вообще сопротивляться близости. Во взрослом возрасте они могут долго добиваться отношений, а после достижения цели тут же все бросить.

Как формируется этот тип привязанности: значимый взрослый часто ведет себя абьюзивно по отношению к ребенку, травматизирует и отвергает его, формируя недоверие и страх.

**Как развивается наша способность к отношениям**

Ребенок рождается незрелым во всех смыслах: все системы его тела будут дозревать в процессе первых лет или даже первых десятков лет жизни. И это же касается привязанности. Способность создавать и поддерживать глубокие, зрелые, наполняющие отношения раскрывается постепенно, требует времени и благоприятных условий. Такого потенциала к развитию привязанности нет ни у кого кроме у людей.

Гордон Ньюфелд (доктор философии, канадский (Ванкувер) психолог, автор книги «Не упускайте своих детей») говорит о постепенном развитии привязанности. Она проходит через 6 последовательных этапов и с каждым этапом к предыдущим формам привязанности прибавляется новый, более сложный и глубокий способ ощущать себя в контакте и близости. Если все происходит по задуманному природой плану, то в первые шесть лет жизни ребенок развивает способность привязываться на различных уровнях, через:

**1)** чувства,

**2)** подражание,

**3)** принадлежность, лояльность,

**4)** чувство важности для другого,

**5)** любовь,

**6)** чувство, что тебя знают.

Первый уровень, с рождения, — привязанность через чувства.

Для выживания младенцу необходимо быть в непосредственном физическом контакте со взрослым, который о нем заботится. Если тактильного контакта нет, то ребенок должен хотя бы слышать, видеть его, чувствовать запах.

На втором году жизни у ребенка развивается привязанность через «похожесть». Он начинает имитировать тех, кого любит, старается быть похожим на них: в поведении, в интонациях, в предпочтениях. Теперь ему очень важно быть таким же, как его родители.

К третьему году развивается способность привязываться посредством принадлежности и верности. Это желание принадлежать к тем, кто любит тебя, и обладать тем, кого любишь («моя мама»). В этом возрасте появляется ревность. Дети начинают искать подтверждения тому, что они принадлежат «своей» семье, «своему» клану, либо начинают искать на стороне, кому бы принадлежать.

Перечисленные выше уровни привязанности неглубоки, не слишком уязвимы и могут присутствовать при поверхностных привязанностях — например, в бандах или компаниях сверстников.

К четвертому году жизни у ребенка появляется желание быть важным, значимым для любимого человека. Он начинает ощущать, что мама и папа близки с теми, кем они дорожат. Ребенок хочет им понравиться, становится мягче, покладистее, ищет у них одобрения, подтверждения своей важности для них.

На пятом году ребенок начинает любить. Он отдает вам свое сердце. Если раньше он говорил «люблю маму», больше имитируя других, то теперь он действительно ЛЮБИТ маму, поет песни о любви и рисует сердца. Это привязанность посредством эмоций, время, когда ребенок физически готов расставаться с теми, кто ему дорог, без существенного ущерба для своей психики.

И, наконец, последний уровень привязанности — когда дорогие люди тебя знают. Ребенок начинает делиться своими секретами, хочет, чтобы мы его лучше понимали, чтобы быть ближе к нам.

Психологическая привязанность — это самый глубокий уровень привязанности и самый уязвимый. Не каждый взрослый имеет подобный опыт.

Процесс развития человека похож на растение. Оно живое, развивающееся в течение жизни, держится корнями за почву. Его корни – это привязанность, которая способствует всем процессам взросления и развития – тому, что наверху, над землей. Корни растения скрыты от глаз, однако их роль невозможно переоценить. Именно в отношениях привязанности происходит развитие и движение к зрелости.

Стоит сразу отметить, что для развития привязанности нет критического периода, после которого ничего нельзя сделать. К счастью, способность строить отношения может начать раскрываться на любом отрезке жизни.

Разница между естественной силой, которую дает нам привязанность, и искусственными способами давления на ребенка огромна. При наличии привязанности у нас нет необходимости бравировать нашей силой и ресурсами, послушание ощущается ребенком как естественное состояние и не унижает его достоинства. Ребенок не капитулирует, а прислушивается к авторитету, а мы заботимся о нем, а не утверждаем свою власть над ним.

Если все идет по «природному» плану, тогда ребенок нормально развивается, и различные уровни привязанности позволяют ему в конце концов стать независимым, не теряя ее.