

I.

Что важно знать родителям.

Первые появившиеся рефлексy, хватательный и сосательный, нужны для того, чтобы удержатъ рядом взрослого. Малыш сосредоточенно изучает лицо своей матери. Если ребенку нужна помощь, он громко плачет, а родители делают все, чтобы ему помочь: кормят, укачивают, меняют памперсы. Каждый акт заботы формирует у маленького человека чувство защищенности.

Малыш понимает: если с ним постоянно будет взрослый, ему не стоит ничего бояться. Благополучие маленького человека не зависит от условий, в которых он живет, и материальных ценностей. Если с родителями все в порядке, и они рядом — остальное уже неважно.

ВАЖНО!

К году домашний ребенок четко учится отличать "своих" и "чужих"; он осознает, что от посторонних людей можно ждать всего, что угодно. Уже в более старшем возрасте мама часто пытается сломать в своем сыне или дочери эту "программу безопасности": приучает быть вежливым, ругает за излишнюю робость.



После года малышу важно научиться поведению следования. Оно основано на передвижении в пространстве и подражании. Столкнувшись с проблемой, ребенок идет к маме. Масштаб "несчастья" может быть любой: от набитой шишки до разрушенной башни из кубиков. Найти утешение возле своего значимого взрослого для ребенка — базовая необходимость.

ВАЖНО!

Нельзя говорить малышу "не плачь"; не стоит сразу отвлекать его внимание и веселить. Позвольте крохе прожить свой стресс, находясь рядом с вами, а не проглатывать его.

В три года у ребенка наступает кризис: оказывается желания родителей и его далеко не всегда совпадают. Малыш начинает проверять теорию привязанности на прочность: останется ли взрослый надежным, не смотря на все детские непослушания? Сейчас маме важно помочь сыну или дочери пережить негативные проявления правильно. Тогда дитя поймет, что живет в мире, где его воля ограничена волей других людей.

Привязанность можно сравнить с невидимой нитью, которая сохранится у ребенка на всю его жизнь. От того, какой прочной она будет, зависят ваши дальнейшие отношения. В будущем дети, ориентируясь на модель поведения со своими родителями, создают собственные семьи и сами становятся значимыми взрослыми.

II.

Основы теории привязанности.

«Все психологические проблемы родом из детства». Эта точка зрения стала настолько популярной и удобной в бытовом использовании, что многие люди лет до 60 охотно оправдывают все свои неудачи тем, что мама их не любила. Разумеется, такой фатализм — это уже перебор: мозг человека, даже взрослого — система гибкая, и никакой опыт не впечатывается в нем намертво без малейшего шанса на улучшение. И тем не менее господствующая по сей день теория, описывающая динамику человеческих привязанностей, гласит, что самое важное начинается в младенчестве

Первым ученым, обнаружившим, что для ребенка жизненно важна привязанность к заботящемуся о нем взрослому, стал английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби, заинтересовавшийся этологией — наукой о генетически обусловленном поведении животных и людей. Если абстрагироваться от всех сантиментов, связанных с детско-родительской любовью, становится понятно, что она несет важную функцию для выживания вида: будет очень хорошо, если родители не съедят или хотя бы не убьют собственное потомство, что требует некоторых дополнительных усилий со стороны природы (например, поэтому во время родов и в период кормления у женщины повышается уровень окситоцина, отвечающего за эмоциональную привязанность к ребенку).

Психоаналитики считали, что младенец поддерживает отношения с матерью просто ради удовлетворения физических нужд, Боулби же добавил к этому социальную составляющую.

Привязанность к значимому взрослому — это полигон, на котором оттачивается способность завязывать социальные отношения и определяется степень базового доверия к миру.

На это у ребенка есть примерно два года — в возрасте до двух месяцев младенцы улыбаются, лепечут и плачут, чтобы привлечь внимание любого взрослого, с двух до шести они учатся различать взрослых и выбирают среди них наиболее значимого, а после шести месяцев начинает формироваться устойчивая привязанность. Поскольку младенец чисто технически не может выйти из отношений с родителями, ему приходится адаптироваться к любому отношению со стороны взрослого, в том числе к холодности, отвержению или непредсказуемому поведению. Разделявшая идеи Боулби психолог Мэри Эйнсворт в 1960-х и 1970-х годах исследовала то, как этот опыт влияет на

паттерны привязанности. Ее знаменитый эксперимент получил название «Незнакомая ситуация»: вначале за младенцами и их матерями наблюдали в домашних условиях, оценивая то, как мать реагирует на разные «позывные» со стороны ребенка. В возрасте от года до полутора лет малышей с матерями приглашали в специально оборудованную лабораторию, где моделировали разные ситуации: присутствие матери и разделение с ней, а также появление незнакомца. Исследователей интересовало, насколько ребенка будет тревожить отсутствие матери, насколько смело он будет готов исследовать новую ситуацию, как будет реагировать на чужого человека и последующее возвращение матери.

Влияние отношений привязанности на последующую жизнь.

Психология отношения родителей и детей очень сложна и влияет серьезным образом на последующую жизнь ребенка. Надежная связь позволяет построить лучшие отношения со своими сверстниками, содействует приобретению популярности, развитию социальных навыков и позволяет быть более привлекательным по сравнению с другими детьми, а позже взрослыми.

Дж. Боулби и теория привязанности утверждают, что дети, за которыми был надлежащий материнский уход, показывают более высокий уровень уверенности в себе и способности к адаптации, по сравнению со сверстниками, такие дети показывают большую самостоятельность и меньшую зависимость от небезопасных влияний своих сверстников. Они показывают меньше агрессии, гнева и ярости, больше согласия со своими сверстниками и показывают большее послушание. В результате отсутствие приверженности с самого раннего возраста у ребенка возникают поведенческие проблемы со школьного возраста. При отсутствии приверженности дети агрессивны и подвержены депрессии, у них гораздо чаще возникают эмоциональные и поведенческие проблемы, чем у их сверстников, за которыми был надлежащий уход.

III.

Основные типы привязанности.

По итогам Эйнсворт выделила четыре основных типа привязанности:

- **Надежный.** Такие дети уверены, что мать может удовлетворить их потребности, и тянутся к ней за помощью при столкновении с чем-то неприятным. При этом они чувствуют себя достаточно защищенными, чтобы исследовать окружающую среду, понимая, что взрослые непременно придут на помощь в случае опасности. В будущем такой ребенок будет ценить любовь и доверие, но при этом останется достаточно самостоятельным и уверенным в себе.
- **Тревожно-устойчивый.** Он формируется, когда ребенок не уверен, что мать или другой значимый взрослый будет рядом, когда он понадобится. Поэтому такие дети обостренно реагируют на разлуку, настороженно относятся к чужим и не очень готовы действовать самостоятельно, потому что не

чувствуют себя в полной безопасности. Интересно, что у такого ребенка формируется неоднозначная реакция на возвращение матери: он и рад этому возвращению, и зол на то, что его бросили. Такие дети вырастают неуверенными в себе и в своих отношениях с другими людьми, часто они слишком сильно нуждаются в подтверждениях взаимности.

- **Тревожно-избегающий.** Это самые независимые дети, которые не особенно расстраиваются из-за отсутствия матери. Такие младенцы рано столкнулись с холодом или отвержением со стороны опекающих взрослых. В отличие от предыдущего типа, здесь у ребенка не возникает избыточной потребности во внимании и заботе — наоборот, он перестает их ждать. Эти дети усваивают, что потребность в близости приводит к разочарованию, и стараются в дальнейшем обходиться без нее.
- **Дезорганизованный.** Такие дети демонстрируют противоречивое поведение, они то тянутся к взрослым, то боятся, то бунтуют. Как правило, такой стиль поведения связан с серьезными психологическими травмами.

IV.

Этапы становления привязанности.

Исследователи Рудольф Шэффер и Пегги Эмерсон в своём продольном исследовании проанализировали привязанность по мере того, как её формируют дети. Они наблюдали за 60 младенцами в течение первого года их жизни — каждые четыре недели, — а затем ещё раз проводили эксперимент в возрасте 18 месяцев. Основываясь на своих наблюдениях, Шэффер и Эмерсон выделили четыре отдельные фазы привязанности:

- **Предварительная стадия.** От рождения до трёх месяцев младенцы не проявляют особой привязанности к кому-либо из тех, кто о них заботится. Сигналы младенца — плач и беспокойное поведение, — естественно, привлекают внимание взрослого, а положительная реакция ребёнка на заботу заставляет его оставаться с ним и дальше.
- **Стадия недифференцированной привязанности.** До семи месяцев младенцы выказывают предпочтение первичному и вторичному опекунам. Во время этой фазы у них начинает развиваться чувство доверия, осознание того, что взрослый будет реагировать на их потребности. Несмотря на то, что они все ещё принимают уход от других людей, по мере приближения к семимесячному возрасту малыши начинают гораздо лучше различать знакомых и незнакомых людей. Наиболее положительно при этом они реагируют на первичного опекуна.
- **Стадия дифференцированной привязанности.** Начиная примерно с семи и до одиннадцати месяцев, младенцы проявляют сильную привязанность к одной конкретной личности. Они будут протестовать, если их разлучить с особым опекуном (страх сепарации), и начнут беспокоиться, если вокруг них будет много незнакомцев.

- **Стадия множественной привязанности.** Примерно через девять месяцев после рождения дети начинают образовывать прочные эмоциональные связи с другими опекунами — уже за пределами первичной привязанности: отцом, старшими братьями и сёстрами, бабушками и дедушками.

Хотя этот процесс может показаться простым, существует несколько факторов, которые могут оказать существенное влияние на то, как и когда будет формироваться привязанность. Во-первых, это сама возможность для привязанности. Дети, о которых некому заботиться, такие как воспитанники детских домов, например, могут не сформировать чувство доверия, необходимое для образования привязанности. Во-вторых, качество ухода — жизненно важный фактор. Когда воспитатели быстро и последовательно реагируют на потребности детей, дети понимают, что они могут положиться на людей, которые несут ответственность за заботу о них — а это является важнейшей основой для формирования привязанности.

Проблемы с привязанностью.

Что происходит с детьми, которые не сформировали надёжную привязанность? Исследования показывают, что неспособность сформировать надёжную привязанность в начале жизни может иметь негативное влияние на поведение человека на протяжении всей его последующей жизни. Дети с диагнозами «оппозиционное вызывающее расстройство» (ОВР), «расстройство поведения» (РП) или «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР) часто проявляют проблемы с привязанностью — возможно, из-за раннего жестокого обращения, пренебрежения или травм. Клинические психологи полагают, что дети, усыновлённые в возрасте после шести месяцев, подвержены более высокому риску возникновения проблем с привязанностью.

V.

Типы привязанности у взрослых людей.

В 1980-х ученые Сидни Хазан и Филипп Шейвер зашли еще дальше и распространили теорию привязанности на взрослые романтические отношения — исходя из той логики, что гармоничные отношения в паре, так же как и отношения ребенка со значимым взрослым, — это безопасная база, которая помогает справляться с вызовами окружающей среды. У взрослых также выявили четыре типа привязанности, соответствующие детским моделям из классификации Мэри Эйнсворт.

1. **Взрослые с надежным типом привязанности** чаще других строят здоровые и сбалансированные романтические отношения. Они способны высоко ценить как себя, так и другого человека, формируют прочные связи, но остаются самодостаточными и не впадают в зависимость от партнера.

2. **Тревожные** недооценивают себя и переоценивают партнера, они часто склонны к созависимым отношениям и постоянно ищут подтверждения собственной значимости. К сожалению, такой стиль построения отношений в

какой-то степени поощряется культурой: мы часто романтизируем всепоглощающую, жертвенную любовь, помещающую объект привязанности в центр Вселенной. С точки зрения психологов, такое «отношениецентричное» поведение — признак патологии, да и сам объект удушающей любви часто не в восторге от того, что стал чьим-то Вронским или Беатриче.

3. Избегающе-отвергающие — противоположность предыдущих: они считают себя самодостаточными и в идеале хотели бы полный иммунитет от чувств. Такие люди неосознанно боятся уязвимости и отвержения, поэтому они либо все время держатся на дистанции, либо, если уж с кем-то сошлись, часто рвут отношения «на опережение» из-за страха быть брошенными. С таким типом привязанности сильно искушение считать себя просто «сильным и независимым» человеком, не отдавая себе отчета в том, что способность рисковать и открываться перед другим так же важна для сильной личности, как и умение быть самостоятельным.

4. Тревожно-избегающих раздирают постоянные противоречия: они и хотят близости, и боятся ее.

Как показали долгосрочные американские исследования, у 70–80% населения тип привязанности особо не меняется со временем. Это означает, что заложенные в нас в детстве модели взаимоотношений действительно очень устойчивы. С другой стороны, определенный процент людей все же может изменить свой подход к отношениям, а значит, тип привязанности — это лишь стойкая привычка, но не неотъемлемая часть личности, и с ней можно что-то сделать.

VI.

Популяризация теории привязанности в России

Людмила Петрановская — известный российский психолог и публицист, специалист по семейному устройству.

В своей книге "Тайная опора" она выделила **7 стадий развития привязанности:**

- вынашивание (беременность)
- донашивание (до того момента, пока ребенок не начнет ползать)
- "у юбки" (от ползания до кризиса трех лет)
- кризис трех лет
- "нежный возраст" (4-6 лет)
- кризис семи лет
- подростковый кризис.



Также автор классифицировала все травмы, связанные с привязанностью. Они могут быть последствием какого-либо события (например, потеря близкого или насилие) и дефицитарными. Последние мы обычно не замечаем: они выражены неярко и разрушают ребенка медленно. Тем не менее, если вовремя не будет принято каких-то мер, последствия могут быть самыми серьезными.

- **В условиях депривации** (нахождения без матери) у ребенка формируется диффузная привязанность — ко всем сразу. Значимыми становится целая группа людей: одновременно малыш привязан ко всем и ни к кому. Такая модель поведения прослеживается у сирот в детских домах.
- **У домашнего ребенка** может проявиться функциональная привязанность. Это происходит, когда мама проводит с малышом мало времени: ее постоянно заменяют няни или бабушки.
- **Перевернутая привязанность** возникает, если в окружении ребенка нет надежных взрослых. Здесь остается только один вариант: стать взрослым самому.

В большинстве своих книг Людмила Владимировна поднимает такие актуальные темы как воспитание детей и поиск решения в конфликтных ситуациях с ними. Про теорию привязанности можно также прочитать в ее изданиях, посвященных приемным родителям: "Дитя двух семей", "Минус один? Плюс один!"