

## На заметку мамам и папам!

### О ПРИВЯЗАННОСТИ

Привязанность в родительстве - это чувство близости, основанное на глубокой любви, преданности. Первичная привязанность возникает у ребенка к матери, в присутствии которой «он» остро нуждается так как чувствует себя в большей безопасности.

**Типы привязанности.** Тип привязанности формируется в самом начале жизни и проявляется в том, как вы ведете себя в близких отношениях и воспитываете своих детей.

1. НАДЕЖНЫЙ (безопасный) тип привязанности;

Ребенок с надежной привязанностью характеризуется эмоциональной близостью с матерью, всегда стремится к близости и проявляет интерес к общению. *Эти установки взаимодействия с миром человек несет во взрослую жизнь, умеет выстраивать прочные отношения как с социумом так и с детьми.*

2. ТРЕВОЖНАЯ (амбивалентная) привязанность или избегающе - отвергающий тип;

*Отношения с тревожной привязанностью характеризуются опасением, что другие не ответят взаимностью на желание близости.* Возникает, когда ребенок понимает, что родитель ненадежен и не всегда отвечает на его потребности. Во взрослой жизни люди с таким типом привязанности страдают неопределенностью, часто негативно оценивают себя и завышают оценку других.

3. Тревожно - избегающая привязанность или тревожный (ЗАЦИКЛЕННЫЙ) тип;

Дети с таким типом открыто избегают близости с матерью. *Может быть связано с тем, что родитель часто игнорировал попытки сближения,* от таких отношений ребенок не может зависеть. Во взрослой жизни выстраивать надежные отношения ему сложно, присутствует необходимость постоянно держать дистанцию, избегать отношений или разрывать их. Человек имеет низкий уровень доверия и ничего не ожидает в ответ.

#### 4. ИЗБЕГАЮЩАЯ привязанность или дезорганизованная привязанность;

С таким типом поведение ребенка не зависит от участия матери, уровень его потребностей и желаний минимален. Он знает что не получит отклика, рано берет на себя большую ответственность и заботится о себе сам. Во взрослой жизни ведут себя отстраненно, не делятся переживаниями и эмоциями. Таких людей часто называют «закрытыми». Мысли о возможной близости вызывают у них страх и глубокую боль.

#### **Вывод:**

Когда формируется первичная привязанность (в младенчестве), также формируется мысленное представление о том, что такое отношения вообще. Это как гипотеза непрерывности между прошлым и будущим.

*Именно через внутреннюю рабочую модель человека детские паттерны привязанности передаются через жизненный цикл в подростковый возраст и во взрослую жизнь! Дружба, работа, межличностные коммуникации, отношения с друзьями, романтические отношения - всё есть рабочая модель приобретенная в детстве!*