

## Типы привязанности и их характеристика

<b>Надежный тип привязанности</b>	
<b>У каких детей формируется</b>	<p>Надежный тип привязанности формируется у ребенка эмоционально доступной внимательной матери, которая:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• имеет ресурс, чтобы ответить на его потребности, пребывать с ним здесь и сейчас и не отвлекаться мыслями на что-то другое – на тревогу, ненависть к кому-то, жалость к себе;</li><li>• чувствительна и откликаема по отношению к ребенку – реагирует на него, отзывается на его плач, страх, веселье;</li><li>• ее действия по уходу всегда ориентированы на то, в чем действительно нуждается ребенок, хотя могут быть поспешными и краткими;</li><li>• помогает ребенку, когда нужно, и в то же время дает ему возможность проявить самостоятельность;</li><li>• чувствует себя спокойно, когда малыш действует сам, исследует новые территории или пробует себя в новых делах;</li><li>• предсказуема в своих реакциях: ребенку ясно, что можно, а что нельзя, что ей нравится, а что нет.</li></ul> <p>Таковыми матерями могут быть женщины с высоким самопринятием и аутосимпатией, ресурсные, у которых есть хотя бы небольшое, но регулярное время на себя. Надежная привязанность – это драгоценный психологический подарок, который мы получаем от родителей или передаем детям</p>
<b>Как ведет себя ребенок с таким типом привязанности</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Легко и быстро адаптируется к новым условиям, в том числе к детскому саду и школе.</li><li>• Разумно контактен, не навязчив, но социален.</li><li>• Эмоционально стабилен, в его сознании отношения – это приятно и безопасно.</li><li>• С удовольствием исследует новое.</li><li>• Может рассказать о своих неприятностях и страхах.</li><li>• Может попросить помощи, при этом стремится к самостоятельности там, где это сейчас для него возможно</li></ul>
<b>Как ведет себя взрослый с таким типом привязанности</b>	<p>Взрослый с надежной привязанностью умеет жить своей жизнью, поддерживать долгосрочные доверительные отношения, которые приносят радость, при этом не сливаться с партнером. Он без сомнений обращается за помощью и поддержкой, когда она нужна; бережет себя и партнера, ценит доверие. Стремится к близким и понятным отношениям. Умеет контролировать себя, но не пытается контролировать партнера. Часто такой человек физически раскован, свободно дышит, двигается, имеет живую мимику, не напряжен</p>

### Избегающий тип привязанности

#### У каких детей формируется

Этот тип привязанности характерен для детей сдержанной, холодной, часто безразличной, не отзывчивой к их переживаниям матери, которая:

- запрещает ребенку открыто проявлять эмоции, бурно радоваться или злиться, проявлять страх;
- часто транслирует ему убеждение в том, что мальчикам стыдно плакать, а девочкам настаивать на своем;
- формально дает ребенку все, что надо, чтобы он был «сыт, одет, присмотрен», но эмоционально глуха к нему;
- может не испытывать удовольствия от взаимодействия с ребенком или же отвергать его – скрыто или явно.

Еще один частый вариант – сверхнормативные, гиперсоциализирующие родители, которым важнее всего, чтобы ребенок был «правильным», не вызывал недовольства других людей, умел справляться с собой. Такими родителями становятся люди, которые стараются игнорировать свои собственные эмоции, действовать «правильно», никому не мешать, не вызывать недовольства. Кроме того, избегающий тип привязанности формируется у ребенка, который пережил в семье насилие – физическое, сексуальное, психологическое

#### Как ведет себя ребенок с таким типом привязанности

- Рано понимает, что на взрослых рассчитывать не приходится, его потребности остаются без ответа.
- Старается держаться подальше от других людей, потому что быстро делает эмоциональный вывод – «доверять нельзя».
- Чувствует себя некомфортно с другими, эмоционально недоступен, замкнутый, установить с ним контакт нелегко.
- Держится отчужденно, хотя при этом может быть внешне вежливым, выполнять нужные поручения и задания, проявляет самостоятельность.
- На опытных педагогов производит впечатление эмоционально неблагоприятного – они ощущают отсутствие раскрепощенности, детской спонтанности и беззаботности.
- Внезапно отстраняется, проявляет внешнее безразличие. Эта черта сохраняется и во взрослом возрасте

#### Как ведет себя взрослый с таким типом привязанности

Взрослому с избегающим типом привязанности часто некомфортно с другими людьми, проще быть одному. Этот тип иногда описывают через термин «резанная потребность в привязанности» – как будто близость и теплые отношения не нужны, но это защитная реакция, желание избежать боли. Человек не хочет раскрываться, доверять, проявлять чувства, он избегает этого.

Эмоциональная дистанция взрослого с избегающим типом привязанности очевидно значительная даже с близкими людьми. Он закрыт, отстранен, полагается только на себя. Обособлен, часто одиночка в поведении, хотя при этом может быть в браке, в стабильных отношениях.

Иногда люди с избегающим типом привязанности добровольно изолируются от общения, сокращают контакты с другими людьми – и это устойчивая стратегия, а не потребность периодически побыть в одиночестве. Часто мало они обращают внимания на собственные чувства. Отношения для них – риск стать уязвимым или отвергнутым

## Тревожный тип привязанности

<b>У каких детей формируется</b>	<p>Тревожный тип привязанности формируется у ребенка непредсказуемой матери, которая:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• бросается из крайности в крайность, подвержена значительным колебаниям эмоционального состояния;</li><li>• то приближает, то отдаляет ребенка, то откликается на его потребности, то взрывается в ответ негативными эмоциями;</li><li>• то пытается загладить вину, то слишком сосредоточена на себе;</li><li>• то реагирует на событие криком, то оставляет точно такое же событие без внимания или смеется над ним;</li><li>• переживает свои собственные процессы, которые значительно меняют ее эмоциональное состояние и готовность понимать и принимать другого;</li><li>• испытывает чрезмерную перегруженность, из-за чего ей не хватает ресурса на заботу о другом человеке;</li><li>• может иметь зависимости или находиться в сложных жизненных обстоятельствах, из-за этого сильно тревожиться, быть неуверенной в своем будущем.</li></ul> <p>Часто таким матерям не до ребенка из-за того, что их собственный эмоциональный мир перегружен негативом</p>
<b>Как ведет себя ребенок с таким типом привязанности</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пытается удержать, контролировать взрослого, ведь он в нем нуждается, и в результате возникает тревожность.</li><li>• Боится быть отвергнутым и беспокоится, что близкий человек исчезнет, станет недоступен.</li><li>• Тяжело переживает угрозу расставания, может постоянно тревожиться, придет ли мама, заберут ли его из детского сада.</li><li>• Плохо адаптируется к новым социальным ситуациям, испытывает робость и неловкость при общении в новой группе, тяжело привыкает к ДОО.</li><li>• Не знает, чего ждать от других людей, так как в его сознании даже отношения с мамой – «все непредсказуемо», «ни в чем нельзя быть уверенным».</li><li>• Может быть нерешительным, чрезмерно осторожным.</li><li>• Боится сепарироваться, отделиться, всеми силами пытается добиться привязанности взрослого</li></ul>
<b>Как ведет себя взрослый с таким типом привязанности</b>	<p>Взрослый с тревожным типом привязанности склонен к симбиотическим, созависимым отношениям или тотальному контролю. Он пытается контролировать, опекать во всем и удерживать близкого человека. Как следствие, у него возникает излишняя привязанность к партнеру, иногда прилипчивость.</p> <p>Такой человек тяжело переживает расставания, может шантажировать. Нуждается в постоянных подтверждениях своего значения для партнера. Может долгое время пытаться понять, что чувствует к нему другой.</p> <p>Разница в позициях и взглядах с близким человеком часто пугает людей с тревожным типом привязанности. Они воспринимают близость как сходство, совпадение во всем, понимание с полуслова. Часто такие люди тяжело переживают, что другие не стремятся быть с ними настолько близки, как бы им того хотелось. Они чувствительны к критике, склонны искать подвохи. Беспокоятся о том, что их могут бросить</p>

<b>Дезорганизованный тип привязанности</b>	
<b>У каких детей формируется</b>	<p>Дезорганизованный тип привязанности характерен для детей из психологически или социально-проблемных семей, где мать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• часто не реагирует на ребенка или реагирует агрессивно, что может быть следствием зависимости, асоциальности, травматического опыта;</li> <li>• считает ребенка нежеланным;</li> <li>• переживает депрессию, утрату, не защищает ребенка от насилия со стороны, например, отца или бабушки;</li> <li>• не поддерживает ребенка, потому что ей не хватает сил даже на себя, ведь в психологическом смысле она и так еле выживает</li> </ul>
<b>Как ведет себя ребенок с таким типом привязанности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведет себя противоречиво, нелогично и неконструктивно.</li> <li>• Кажется непоследовательным, например, прячется, когда видит долгожданную маму, – не играет в прятки, а именно прячется.</li> <li>• Резко меняет свое отношение к людям: то стремится, то агрессивно отвергает.</li> <li>• Неровно адаптируется к новым обстоятельствам – нельзя предсказать, каким он будет на следующий день.</li> <li>• Привык к заботе, смешанной с агрессией, поэтому может вести себя вызывающе, противоправно, чтобы получить, например, внимание.</li> <li>• Часто «вкладывает в контакт слишком интенсивные эмоции»: слишком разъярен или воодушевлен.</li> <li>• Иногда проявляет «малоселективную привязанность», неразборчивость: ребенок липнет к каждому взрослому и ровеснику, но ни с кем не сохраняет близких отношений. Это очень опасно: он может не понять, что имеет дело с кем-то, кто причинит ему вред</li> </ul>
<b>Как ведет себя взрослый с таким типом привязанности</b>	<p>Взрослый с дезориентированным типом привязанности непредсказуем во всем, что касается близких отношений. Он посылает противоречивые сигналы, которые невозможно понять: «я не звоню и не пишу ему, пусть знает, как я скучаю».</p> <p>В близких отношениях испытывает вспышки интенсивных противоречивых чувств – то любовь, то ненависть, то тягу к близости, то стремление к изоляции. Может быть то романтичным, то циничным и всегда в полную силу. Может скрупулезно добиваться объекта любви, а потом разорвать отношения «просто так», даже без осознанных оснований – «сама не понимаю почему»</p>