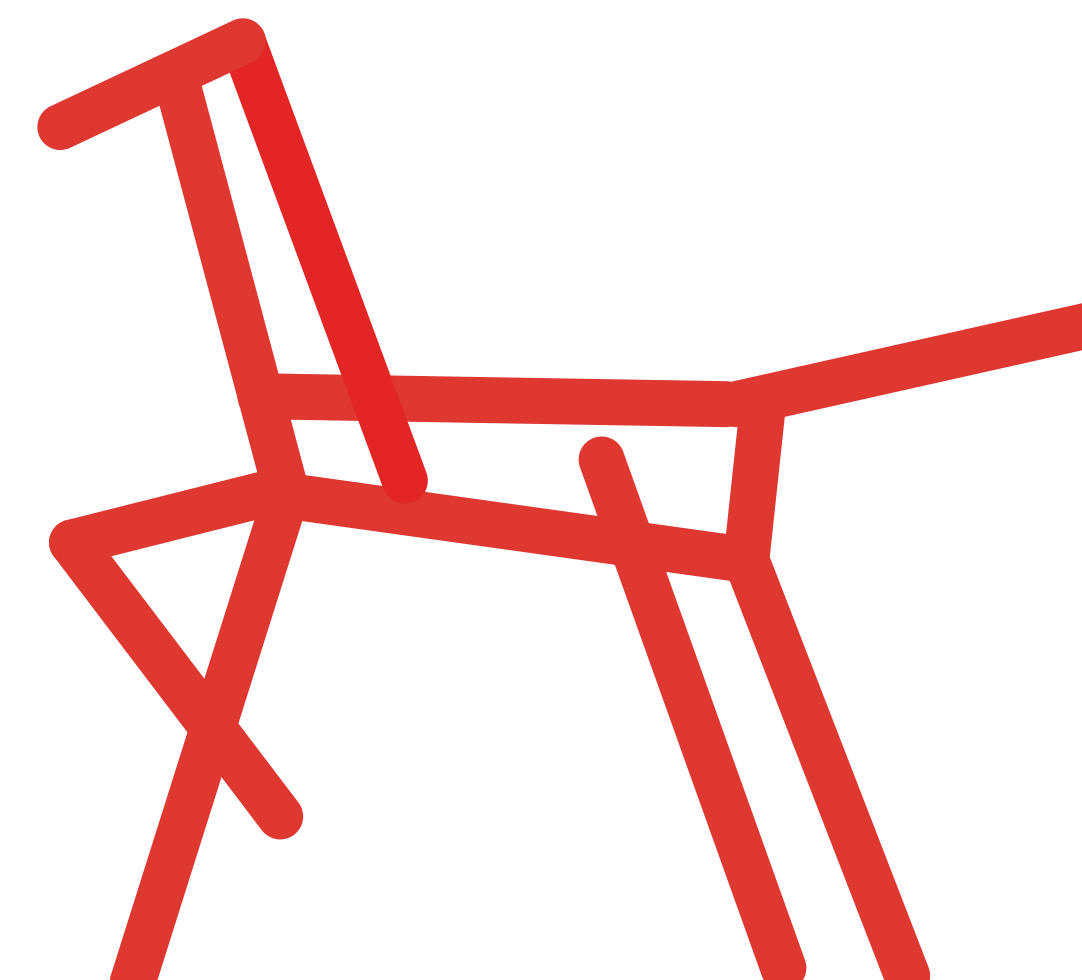


АЗБУКА
СЕМЬИ

АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ. Урок 2.1. Зачем детям нужна привязанность?

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Ослабление привязанности

- дисциплина с младенчества;
- кормление младенца по часам;
- убеждение, что младенцу полезно плакать;
- нежелание носить младенца на руках;
- ранний выход в ясли (до 1,5 лет);
- отказ говорить, играть, общаться с младенцем.



Укрепление привязанности

- внимание к состояниям и потребностям младенца;
- постоянный эмоциональный контакт;
- отклик на плач ребенка;
- готовность и желание носить младенца на руках;
- воспитание дома с членами семьи(в идеале до 3 лет);
- готовность говорить, играть, общаться с младенцем.

Самое важное время для формирования надежной привязанности между родителями и ребенком — от 0 до 3 лет.



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



Блоки программы:

- Семейная система;
- Привязанность;
- Детские психологические травмы;
- Трудное поведение;
- Взросление и сепарация детей.



Авторы программы



Диана Машкова, к.ф.н., писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», автор курсов родительской осознанности, мама 5 детей



Елена Мораш, семейный психолог, руководитель Центра семейного устройства при Марфо-Мариинской Обители милосердия



Денис Салтеев, директор АНО «Азбука семьи», соавтор курсов родительской осознанности, отец 5 детей



Джессика Франтова, детский и семейный психолог, сказкотерапевт, 16 лет практики, 11 лет работы в благотворительных фондах, авторские программы



Игорь Дубинников, педагог, основатель InReality, автор курсов развития личной осознанности, создатель программы «300 спартанцев»



Зоя Ордина, семейный и подростковый психолог, 15 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы

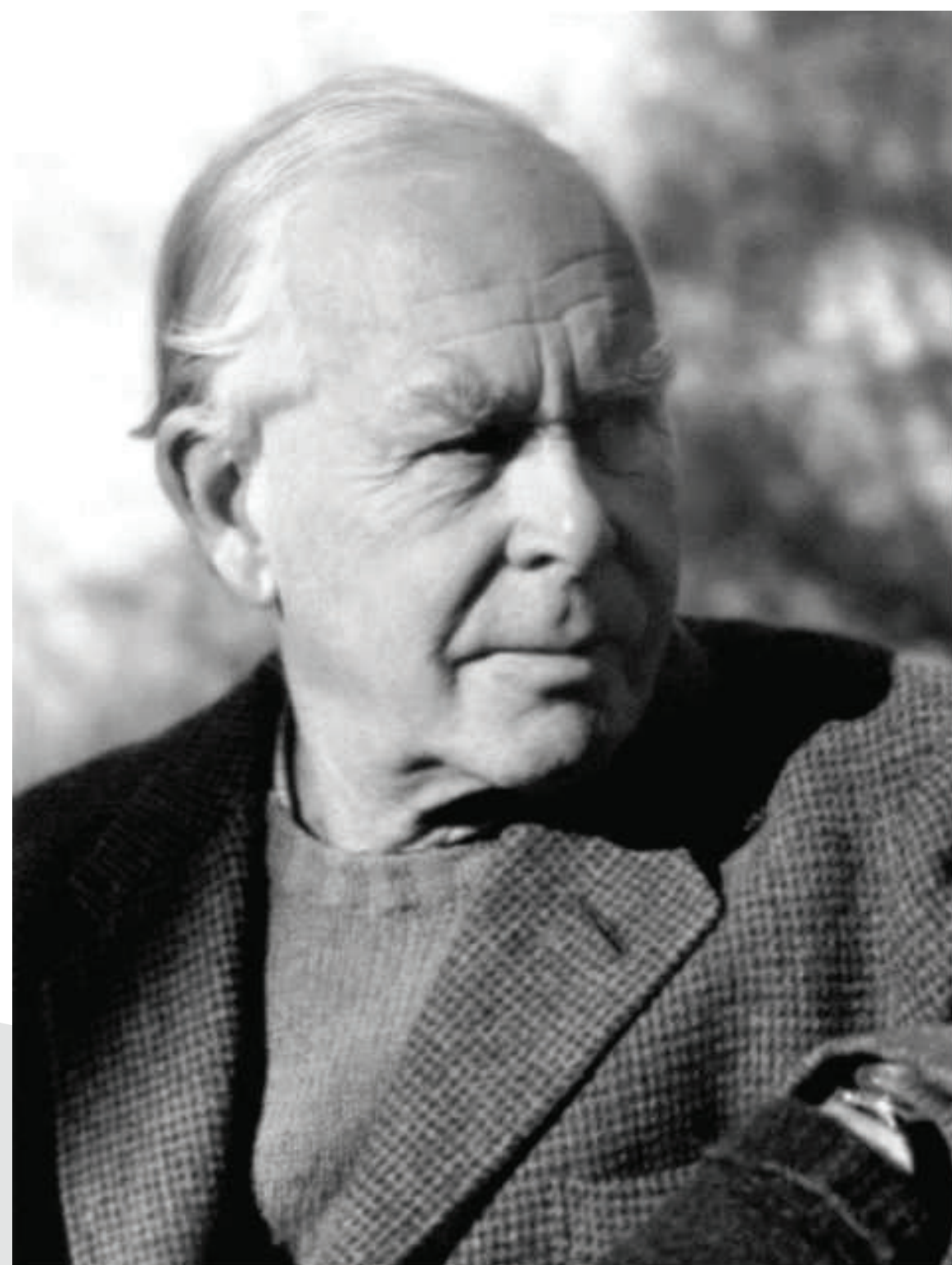


Наталия Мишанина, семейный и детский психолог, 25 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы



Юлия Токарская, семейный и подростковый психолог, авторские программы, опыт работы в благотворительных фондах, мама 3 детей

Теория привязанности



Джон Боулби

«Привязанность — это взаимный процесс образования эмоциональных связей между людьми, которые сохраняются неопределенное время, даже если люди разделены. Для взрослых — необходимая вещь, объединяющая между собой самых близких людей. Для детей — первичная потребность, основа основ. Без привязанности к своему взрослому ребенок не в состоянии выжить».

Не существует никакой общей инструкции «как растить ребенка». Зато есть способ сделать его жизнь более безопасной и счастливой. Надежная привязанность становится предпосылкой для гармоничного поведения, благополучия, здоровья, прочных отношений и успешности в будущем.



Младенец — социальное существо



*Лев Семенович
Выготский*

«...младенца можно назвать максимально социальным существом. Всякое, даже наипростейшее, отношение ребенка к внешнему миру оказывается всегда отношением, преломленным через отношение к другому человеку», —

советский психолог Лев Семенович Выготский.

Важнее родителя никого для маленького ребенка нет. Если родитель отзывчивый и заботливый, ребенок чувствует, что весь мир вокруг него такой же. Рождается установка: «Я хороший и мир хороший». Если родитель опасный, агрессивный, весь мир для малыша становится враждебным. Он делает вывод: «Я плохой и мир плохой».

Круг отношений привязанности

Младенец испытывает голод (жажду, дискомфорт, усталость и т.д.), он кричит, зовет на помощь. Приходит родитель, угадывает потребность ребенка и удовлетворяет ее. Младенец испытывает блаженство. А через некоторое время — новую потребность. Многократное повторение этого круга формирует надежную привязанность.

Только близкие взрослые, которые хорошо знают ребенка, правильно чувствуют и удовлетворяют его потребности. Когда это происходит, ребенок убеждается: «Я нужен. Я важен. Я хороший».



Почему так важна положительная эмоциональная связь?



«Дети крайне болезненно воспринимают потерю эмоционального контакта со значимым взрослым, они нуждаются в нем».

*Эдвард Троник,
директор отделения развития ребенка
при Гарвардском университете.
Эксперимент Stillface experiment.*

Эксперимент Гарри Харлоу



Гарри Харлоу доказал, что общение с матерью, контакт с ней, ее прикосновения жизненно необходимы ребенку.



Дети, лишённые матери в раннем возрасте и не нашедшие ей замену, вырастают без умения создавать отношения и любить.

Главная мысль

Самое важное, что нужно ребенку — это спокойное и положительное общение с родителями.

Благодаря нему формируется надежная привязанность, которая помогает вырасти здоровым и счастливым.

То, какие отношения родители строили с нами в детстве, влияет на то, какие отношения мы строим с другими людьми, когда становимся взрослыми.

Но прекрасная новость в том, что над укреплением привязанности можно работать в любом возрасте. Можно улучшать отношения.



Упражнения на дом

- 1.** Выберите удобный момент, сядьте рядом с ребенком так, чтобы ваши глаза оказались на одном уровне, возьмите его за руку, назовите по имени и скажите: «Спасибо тебе за то, что ты есть — такой, какой есть!».
- 2.** Спросите вашего ребенка, можно ли его обнять. И обнимите его, если он согласится. Если откажется, повторите вопрос некоторое время спустя и, получив согласие, обнимите.
- 3.** Спросите близкого вам взрослого, члена семьи, можно ли его обнять. И обнимите, если он согласится.

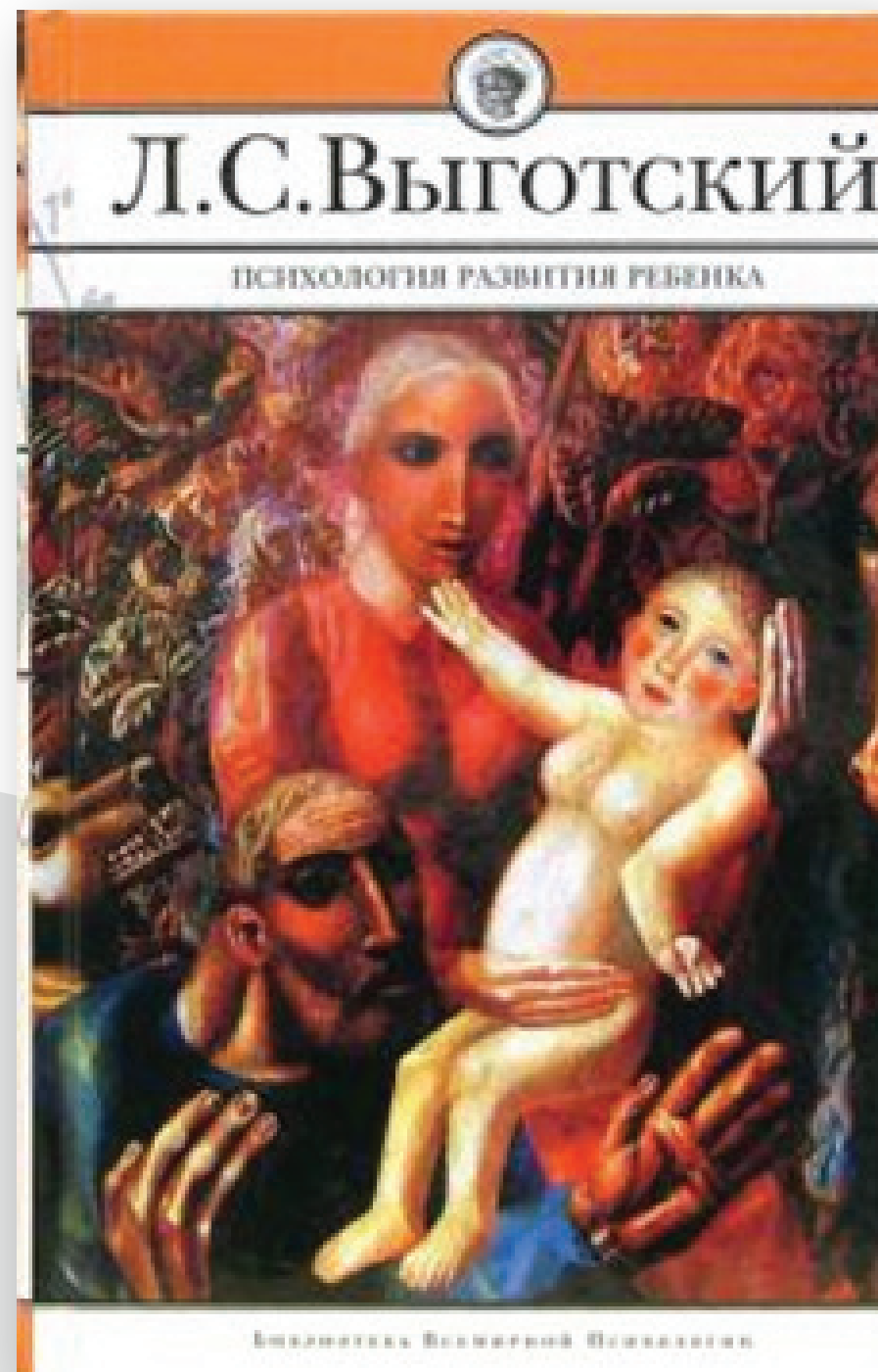
Ученые говорят, для хорошего настроения не только ребенку, но и взрослому нужно минимум восемь объятий в день

Памятка для родителей

- 1.** С любовью смотрите ребенку в глаза, когда говорите с ним.
- 2.** Как можно чаще улыбайтесь своему ребенку.
- 3.** Спрашивайте ребенка «Можно тебя обнять?» и обнимайте при согласии.
- 4.** Говорите ребенку: «Я счастлив(-а), что ты у меня есть!».
- 5.** Будьте последовательны в своих обещаниях и действиях.
- 6.** Занимайтесь с ребенком тем, что интересно вам обоим.
- 7.** Играйте, балуйте и смейтесь вместе с ребенком.
- 8.** Всегда подходите к ребенку, когда он плачет, и выясняйте причину.
- 9.** Каждый день минимум 15 минут проводите наедине с ребенком.
- 10.** Спрашивайте, как прошел день, и слушайте только ребенка эти 15 минут.

Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru



«Библиотека»
на azbukasemi.ru

Задания к теме

Задание 1. «Тайные нити»

Цель задания: осознать важность привязанности через погружение в собственное детство.

1. Сядьте так, как комфортно вам. Освободите руки, расслабьтесь (лучше после прочтения задания закрыть глаза) и вспомните самые приятные и яркие моменты из вашего раннего детства. С кем они связаны? Кого вы видите перед собой? Маму или папу, бабушку или дедушку, брата или сестру, возможно, кого-то еще.

Что вы делаете вместе с этим человеком? Как именно вы сейчас ощущаете связь с ним?

Возможно, это невидимая нить, которая соединяет вас до сих пор? Где именно она сосредоточена?

Может быть, вы вспоминаете запахи, звуки, конкретные слова? Пожалуйста, запомните ваши ощущения.

Когда будете готовы, откройте глаза.

2. Опишите все, о чем вы вспомнили: свои ощущения, людей, которые связаны с самыми счастливыми моментами вашего детства.
3. Сделайте свои выводы о важности «психологической пуповины» и запишите их. Во время общения с напарником обсудите значение привязанности и то, как именно вы ощутили связь с человеком, который близок вам с раннего детства.



Задание 2. «Каменное лицо»

Цель задания: важность эмоциональной связи между родителем и ребенком

Посмотрите, пожалуйста, видео «Эксперимент с каменным лицом» — StillFaceExperiment (это займет 2,5 минуты). Не обращайте внимания на слова, сосредоточьтесь на своем восприятии происходящего.

- 1.** Опишите три этапа взаимодействия матери с ребенком, которые вы увидели, а также ваши наблюдения за реакцией малыша.
- 2.** Какой вывод вы можете сделать об эмоциональной связи младенца и взрослого? Запишите его и обсудите с напарником.



Задание 3. «Круг отношений привязанности»

Цель задания: закрепление материала урока в части ключевого способа формирования надежной привязанности к младенцу.

Любую потребность новорожденный ребенок ощущает как жизненно важную необходимость. Холод, голод, физический дискомфорт он воспринимает как угрозу жизни. У него еще нет опыта, нет ощущения времени и способности к ожиданию. Единственный, кто может удовлетворить потребность младенца, — его значимый взрослый. В этот период родители для ребенка всемогущи. Они защитники и спасители, которые всегда приходят на помощь. Из этого опыта отношений месяц за месяцем формируется опора, рождается доверие к людям, миру и самая прочная в жизни связь.

- 1.** Круг отношений привязанности: «потребность — плач как призыв — приход взрослого — удовлетворение потребности — умиротворение — новая потребность». Опишите этот круг на любом примере, начиная со слов «ребенок проголодался», «ребенок замерз», «ребенку больно» и так далее на ваш выбор.
- 2.** Вспомните конкретные ситуации из личного опыта или из ваших наблюдений, когда этот круг «работал». Был ли он надежным?
- 3.** Что происходит, на ваш взгляд, когда взрослый игнорирует призывы ребенка? Какие чувства испытывает младенец? Какие последствия это может иметь для формирования привязанности? Поделитесь своими размышлениями и выводами с напарником.



”

Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним.

Астрид Линдгрен

АЗБУКА
СЕМЬИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ