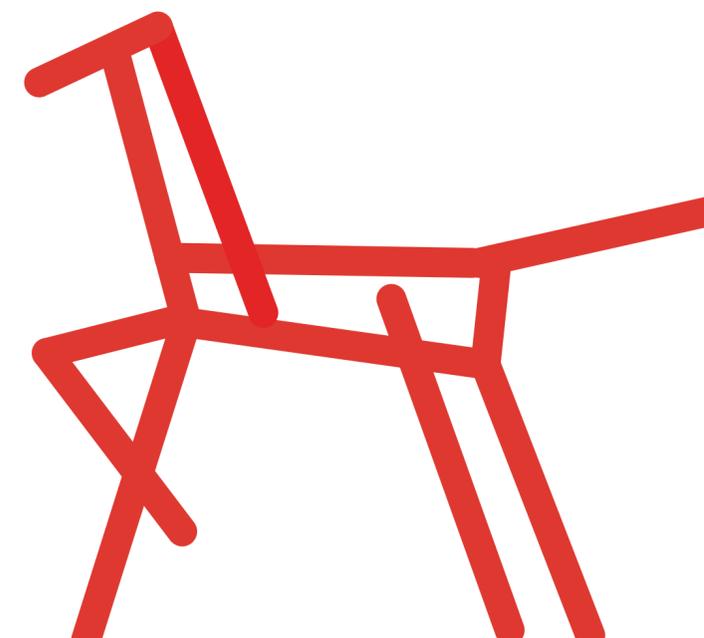


АЗБУКА  
СЕМЬИ

# 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](http://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

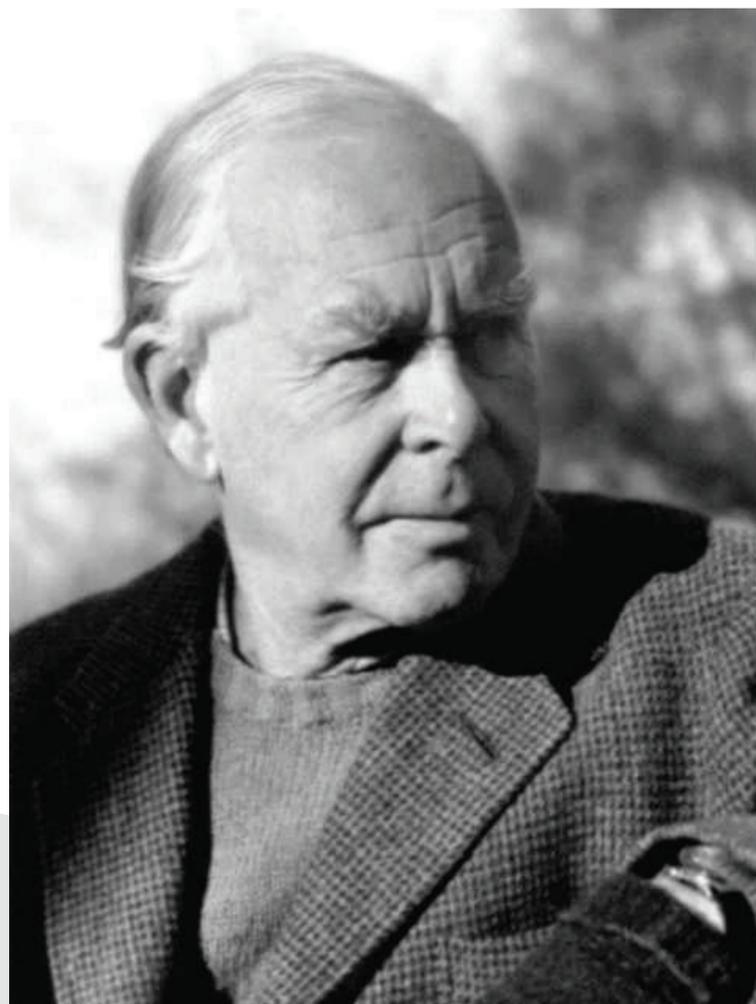


Наталия Мишанина, семейный и детский психолог, 25 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы



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.

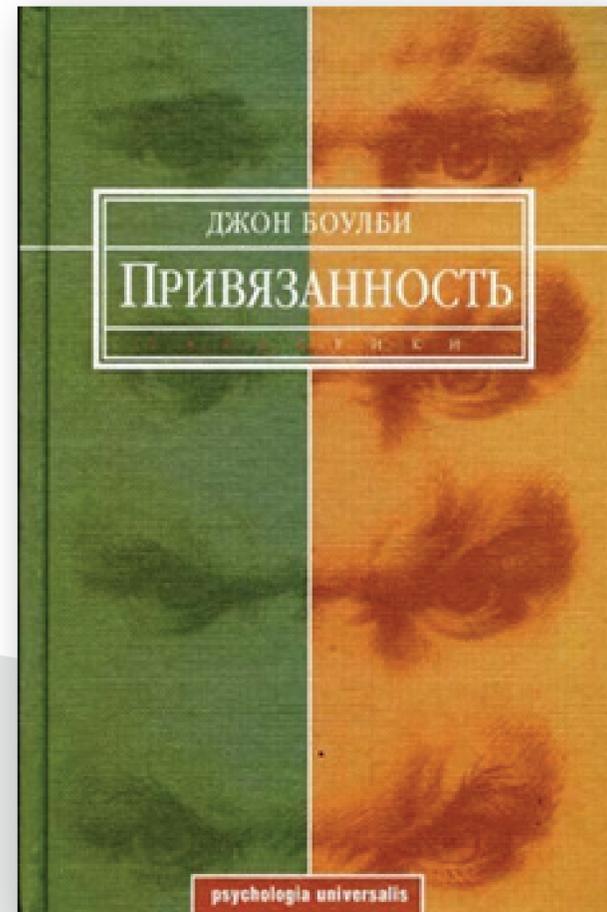
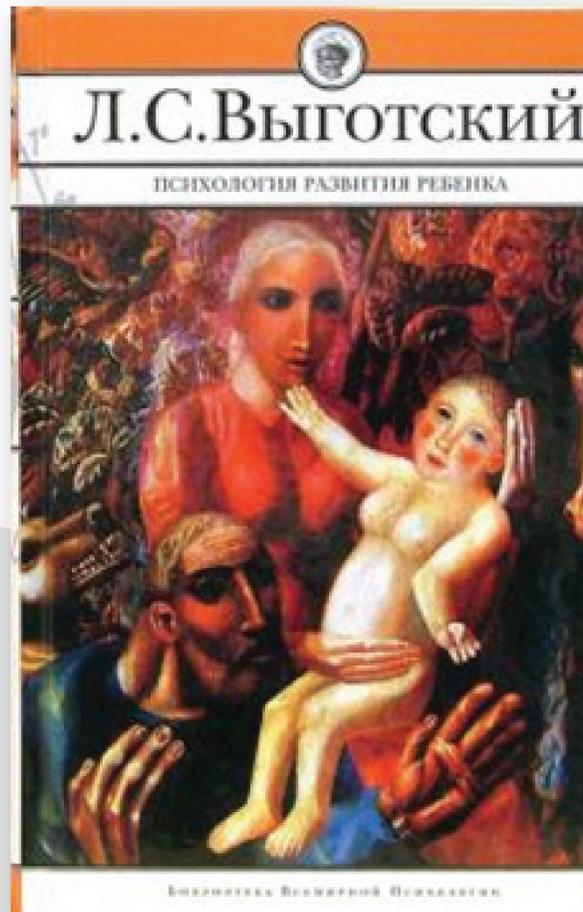
Ученые говорят, для хорошего настроения не только ребенку, но и взрослому нужно минимум восемь объятий в день

# 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](http://azbukasemi.ru)



«Библиотека»  
на [azbukasemi.ru](http://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 обращайтесь 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