

Привязанность

Говоря кратко, Джон Боулби разработал теорию привязанности еще в 1950-ых годах. Он предполагал, что ранняя привязанность от 0 до 3х лет это биологически необходимая людям программа, для того что бы выжить. Ведь данная модель поведения повышает вероятность защиты и выживания потомства.

Защита основывается на физической близости матери (человека заменяющего ее) и ребенка, принудительный разрыв контакта несет за собой характерные поведенческие реакции: плач, поиск друг друга, страх и т.д.

Наибольшая необходимость у ребенка во взрослом происходит в первый год жизни. Не получая признаков заботы, удовлетворения своих потребностей ребенок будет рассматривать это как угрозу своей жизни, ведь без взрослого он умрет.

Существует четыре основных типа привязанности, рассмотрим их дальше. Что важно о них понимать? Сформированная привязанность в первые годы жизни у 70% людей сохраняется до конца лет.

1. Безопасный (надежный) тип привязанности.

По данным некоторых психологических исследователей, у ребёнка образуется надёжный тип привязанности в том случае, когда родитель легко доступен и в состоянии удовлетворить потребности ребёнка ответственным и подходящим образом. Ребенок, который уверен, что их значимый взрослый обязательно вернется в случае необходимости, может спокойно быть некоторое время без родителя, при возникновении тревоги будет искать контакт с мамой, получив его, достаточно быстро успокоится.

Дети с надёжным типом привязанности сильнее тянутся к исследованию окружающей среды. Это наиболее адаптивный тип привязанности, позволяющий во взрослом возрасте выстраивать гармоничные отношения.

2. Избегающий тип привязанности.

Ребёнок с тревожно-избегающим типом привязанности, соответственно, будет избегать или игнорировать значимого взрослого, а также будет показывать мало эмоций, когда взрослый уходит или возвращается. На самом деле исследования показывают, что ребенок находится в сильном стрессе из-за отсутствия матери (человека заменяющего ее). Такой «холодный» тип поведения формируется из-за понимания ребенком того, что проявление адекватной реакции (плача) может угрожать контакту, вызывать отвержение, поэтому колоссальные силы тратятся на подавление эмоций.

3. Амбиволентный тип привязанности.

Ребенок с данным типом привязанности демонстрирует двойственное отношение к близкому взрослому «привязанность-отвержение», то ластится, то грубит и избегает. При этом перепады в обращении являются частыми, а сам ребенок не может объяснить своего поведения и явно страдает от этого. Характерно для детей, чьи родители были непоследовательны, их решения были без объективных причин, лишая тем самым ребенка возможности понять их поведение и приспособиться к нему.

Ребенок будет насторожен даже в присутствии значимого взрослого. Уход матери будет вызывать сильную тревогу, означающую потребность во взрослом, при этом возвращение матери может вызвать гнев, т.е. не будет давать чувства безопасности.

4. Дезорганизованный тип привязанности.

Данный тип привязанности можно назвать как хаотичный. Могут присутствовать признаки двух моделей описанных выше, при этом не наблюдается одинакового реагирования на отсутствие матери и ее возвращение. Данный тип привязанности является самым неблагоприятным, часто приводит к нарушению привязанности. Формируется в результате регулярной травматизации ребенка, отсутствии позитивного опыта.

Понимание типа привязанности, как родителя, так и ребенка специалисту может дать много полезной информации для выстраивания работы, понимание границ семьи, ее дефицитов, способов построения взаимоотношений, наличие ресурса. Тип привязанности проявляется не только во внутрисемейных взаимоотношениях, он с человеком всегда, это то, как человек будет строить любые значимые отношения.

Основными характеристиками привязанности являются:

- *Конкретность* – привязанность всегда обращена к какому-нибудь конкретному человеку.
- *Эмоциональная насыщенность* – значимость и сила чувств, связанных с привязанностью, включающих весь спектр переживаний: радость, гнев, печаль.
- *Напряжение* – появление объекта привязанности уже может служить разрядкой негативных чувств младенца (голод, страх). Возможность ухватиться за мать ослабляет дискомфорт, и саму потребность в близости. Отвергающее поведение родителей усиливает проявление привязанности у ребенка (цепляние).
- *Продолжительность* – чем сильнее привязанность, тем дольше она длится. Детские привязанности человек помнит всю жизнь.
- *Врожденный характер* потребности в отношениях привязанности.
- *Ограниченность* способности устанавливать и удерживать привязанность к людям – если до трех лет по каким-то причинам ребенок не имел опыта постоянных близких отношений со взрослым или его близкие отношения

развивались и не восстанавливались более трех раз, способность устанавливать и поддерживать привязанность может разрушиться.

Проявление любви

Если в первые годы ребенку жизненно необходимо удовлетворение его физической безопасности, то вырастая наши способы получения любви, ощущения себя нужным сильно расширяются. У каждого человека есть язык любви, которым он наполняется и сообщает о своих чувствах. Рассмотрим пять основных.

Слова

Для тех, кто говорит на языке слов, важно, чтобы их не просто любили и ценили, но и могли говорить об этом открыто. Слова поддержки или благодарности помогают поднять настроение, приободрить и поверить в себя. Важно говорить о своих чувствах к близкому, это ему дает ощущение своей важности и любви.

Время

Быть вместе, вот главное правило тех, чей язык любви — время. Быть вместе — значит уделять внимание друг другу: беседовать или придумать совместное занятия, которое будет интересно обоим. Это про качественное время разделенное вместе, а не фактическое присутствие человека незаинтересованного в контакте.

Подарки

Подарки — зримые символы любви, а символы имеют эмоциональную ценность. Подарки бывают разные: дорогие или не очень, но для человека, говорящего на этом языке, цена мало имеет значение. Подарки будут напоминать о вас и подтверждать вашу включенность.

Помощь

Помогать — делать приятное для другого. Это еще один способ выразить свою любовь. Важно интересоваться какая помощь будет действительно полезна близкому человеку. Помощь разнообразна может выражаться как в приготовлении пищи, так и в выборе фильма.

Прикосновения

Каждый из нас разный, у каждого свой характер и восприятие этого мира. Для некоторых чувствовать любовь — это чувствовать прикосновения. Выражать любовь прикосновениями можно по-разному, потому что тактильные рецепторы находятся по всему телу. Эти люди любят, когда их касаются, обнимают, гладят.

Чем так важны языки любви? И как они могут помочь родителю в воспитании, формировании близких отношений и безопасной привязанности?

Часто так случается, что родитель очень любит своего ребенка и всеми силами старается показать свою любовь, например через подарки, но беда в том, что у вашего ребенка не обязательно такой же язык любви как у вас. И если для ребенка языком любви является время, то родитель просто в него не попадет. Чтобы выражать любовь через подарки взрослый очень занят работой и редко уделяет ребенку время качественно. И получится так, что ребенок не ощущает любви от взрослого т.к. с ним мало проводят времени, а родитель считает ребенка неблагодарным, ведь он на 100% доказывает свою любовь. Все просто, не совпали языки любви.

Задача специалиста помочь семье найти и понять свой язык любви и научиться говорить на языке любви близкого. Это улучшит взаимодействие, ведь теперь каждый сможет ощущать себя нужным, любимым, оцененным.

Злиться не разрушая

Наша жизнь наполнена очень разным событиями и чувствами, не только любовью, радостью, но и грустью, злостью, страхом даже по отношению к самым близким и это нормально. Чем ребенку безопасней с родителем, тем больший спектр эмоциональных реакций он сможет себе с ним позволить, ведь будет себя чувствовать в безопасности.

Как вести себя родителю в конфликтных ситуациях экологично, чтобы у ребенка не возникало чувство угрозы привязанности и научить его навыку поведения в конфликтах? Важно, что нормально чувствовать к ребенку злость, раздражение в конкретных ситуациях, но это не должно давать ощущение ребенку, что он в целом весь плохой, ведь вас злит конкретное действие или поведение и важно оценивать только его, а не ребенка в целом.

В выражении своих негативных чувств поможет техника Я-сообщений, где мы говорим от первого лица, то есть про себя и про свои чувства, рассмотрим это на примере упражнения «СТОП» которое поможет конструктивно выразить недовольство.

С-ситуация. Подробно и безоценочно описываем происходящую ситуацию. Пример: когда ты разбрасываешь носки...; когда ты называешь меня тупым из-за двойки...(просто констатируем факт, не обобщая, без оценок и комментариев)

Т-триада. Расписываем мысли, чувства, действия. Пример: я думаю, что ты не ценишь мой труд (мысли), мне становится очень обидно (чувства), хочется накричать на тебя и больше не заниматься уборкой (действия).

О-ожидания. Пример: мне бы хотелось, что бы ты убирал свои носки; я бы хотел, что бы ты меня не называла тупым из-за оценки, а поддержала и помогла разобраться.

П-последствия. То что ждет в обоих случаях. Пример: если ты будешь меня поддерживать и не называть тупым из-за двойки я буду стараться их не получать, если ты продолжишь меня оскорблять из-за оценок я буду себя чувствовать хуже и у меня пропадет желание учиться и делиться с тобой чем-то важным.

Эта техника поможет конструктивно сообщить о своих негативных переживаниях в отношении другого, при этом остаться в контексте конкретной ситуации, своих переживаний без оценки другого. Конфликты это нормально, важно чтобы они были конструктивными, вели к решению ситуаций, а не разрушению отношений.