

Как создать теплые, доверительные отношения с ребенком?

- **Будьте эмоционально доступны.**

Пример: когда ребенок падает и плачет, не говорите: «Ничего страшного, вставай». Вместо этого обнимите его и скажите: «Тебе больно? Давай подую, и все пройдет».

- **Создайте безопасное пространство.**

Пример: если ребенок боится темноты, не стоит высмеивать его страхи. Лучше вместе придумать «волшебный» ритуал, который будет защищать ребенка, — например, специальное «заклинание» перед сном.

- **Поощряйте исследование мира.**

Пример: на детской площадке лучше не запрещать ребенку лазить по лесенкам, а подстраховывать его, говоря: «Я рядом, ты в безопасности. Попробуй, у тебя получится!»

- **Уважайте чувства ребенка.**

Пример: Если ребенок злится из-за проигрыша, не говорите: «Не злись, это просто игра». Лучше сказать, так: «Я вижу, ты расстроен. Проигрывать всегда неприятно. Хочешь обсудить, что случилось?»

- **Будьте последовательны.**

Пример: Если вы запретили есть сладкое перед обедом, не поддавайтесь на уговоры. Объясните причину запрета и предложите альтернативу: «После обеда мы вместе испечем печенье».

- **Практикуйте активное слушание.**

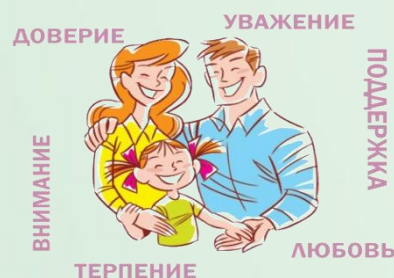
Пример: Когда ребенок рассказывает, как прошел его день, отложите телефон,

смотрите в глаза и задавайте уточняющие вопросы. Разделяйте чувства ребенка.

- **Показывайте любовь через прикосновения.**

Пример: можно ввести традицию «утренние обнимашки» или «массаж перед сном».

- **Работайте над собой.** Если вы замечаете, что часто срываетесь на крик, то можно обратиться к психологу. Также важно, чтобы у родителя был здоровый тип привязанности, тогда он автоматически передаст его ребенку.



НАШИ КОНТАКТЫ:

454017 г. Челябинск,

ул. Бажова, 24

ул. Румянцева, 19-а



8 (351) 700-14-42



gusol4.smfc@minsoc74.ru



ТГ «Семья»



сайт ЧОЦСЗ «Семья»



ВК «Семья»



Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»



ЗДОРОВАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ РЕБЁНКА

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ



надежный



дезорганизованный



избегающий



тревожный

для родителей



Строить отношения с ребенком — это как строить дом. Главное, заложить прочный фундамент. От этого зависит, устоит ли «дом» при жизненных бурях или рухнет от первого же ветра. Как родителям построить здоровые и крепкие отношения с ребенком, создавая для него безопасное и любящее пространство?

Но что именно делает фундамент нерушимым? Секрет кроется в простом, но глубинном феномене — привязанности, которая запускается в самые первые месяцы жизни.

Привязанность — это эмоциональная связь между ребенком и родителем (или другим близким взрослым), которая формируется в первые 1,5–2 года жизни и становится моделью для всех будущих отношений ребенка.

Основные типы привязанности:

- **Надежная привязанность** — крепкий фундамент. Формируется, когда мама эмоционально доступна и отзывчива к потребностям ребенка. Он чувствует себя в безопасности и знает, что родитель всегда рядом. Во взрослом возрасте такие люди уверены в себе, способны строить здоровые отношения и доверять другим.

- **Тревожно-избегающая привязанность** — шаткое основание. Возникает, когда мама физически присутствует, но эмоционально отстранена. Ребенок не получает достаточно эмоционального отклика на свои нужды. Взрослые с этим типом привязанности стремятся к отношениям, но боятся близости.

- **Избегающая привязанность** — треснувший фундамент. Развивается при отсутствии заботы. Ребенок учится не ждать поддержки и заботы от других. Во взрослом возрасте такие люди избегают близких отношений и эмоциональной привязанности. Они могут казаться самодостаточными, но на самом деле боятся быть отвергнутыми.

- **Дезорганизующая привязанность** — фундамента нет.

Формируется у детей, подвергшихся насилию или живущих в крайне нестабильной обстановке. Ребенок не получает опыта безопасной привязанности. Взрослые с этим типом часто боятся людей и отвергают близкие отношения.

- **Симбиотическая привязанность** — фундамент один на двоих. Возникает при чрезмерно тесной связи между матерью и ребенком. Ребенок не учится быть самостоятельным. Во взрослом возрасте такие люди не представляют себя отдельно от партнера. Они склонны к созависимым отношениям и могут быть очень ревнивы.

Тревожный	Избегающий
 Ты правда хочешь быть со мной и не оставишь меня?	 Я буду держать тебя на расстоянии, потому что боюсь близости
Дезорганизованный	Надежный
 Уходи от меня, нет, останься!	 Я есть и ты есть, вместе нам хорошо