

Детско-родительская привязанность – это теплые, близкие и длительные эмоциональные отношения ребенка с родителем, в которых преобладают интенсивные взаимные чувства и крепкие эмоциональные связи.

#### Выделяют четыре типа привязанности:

**надежная** – характеризуется тем, что ребенок легко идет на контакт с окружением;

**тревожно-избегающая** – ребенок избегает любой новой ситуации и соответственно тяжело выходит на контакт;

**тревожно-амбивалентная** – малыш тяжело выходит на контакт, а также все время стремится завладеть вниманием родителя;

**тревожно-дезорганизирующая** – контакт с окружающими практически невозможен, так как ребенок воспринимает мир как враждебный и устрашающий.

Оптимальным и наилучшим вариантом является развитие надежной привязанности.

Если же привязанность не сформируется, это угрожает появлением серьезных нарушений психического развития ребенка.



#### Ошибки родителей, которые приводят к формированию неправильной привязанности:

- ✓ безразличие родителей к ребенку,
- ✓ прерывание родительской заботы,
- ✓ различные угрозы со стороны родителей в целях контроля над ним (угрозы нелюбви, уйти из семьи, угрозы при деструктивном поведении родителей),
- ✓ навязывание чувства вины.

Эти переживания приводят к состоянию тревожной привязанности.



#### Способы укрепления привязанности:

##### Ребенок до 1 года

**Первый уровень привязанности - установление глубокого контакта, задействуя разные органы чувств (зрение, слух, вкус, обоняние и осязание)**

1. Совместный сон
2. Грудное вскармливание
3. Если вы кормите смесью, то кормите, держа на руках или на коленках
4. Чаще смотрите друг на друга
5. Позволять трогать и изучать свое лицо
6. Массаж, поглаживания
7. Игра в ку-ку
8. Носить на руках
9. Обнимать, целовать, щекотать
10. Разговаривать так, как будто вы его понимаете
11. Валяться вместе в кровати
12. Укладывать спать на своем животе
13. Придумать персональную песенку для малыша с его именем внутри
14. Рассматривать разные детали того мира вместе
15. Катать малыша на шее
16. Щекотать волосами
17. Дуть в животик
18. Летать самолетиком по дому
19. Помогать малышу изучать этот мир

## Ребенок от 3 до 5 лет

К трем годам привязанность развивается через принадлежность и верность. Желание обладать, моя мама, мой папа.

1. Индивидуальное время для каждого ребенка, когда мама (папа) – только его
2. Взять ребенка с собой по делам
3. Сходить только с ним в кафе или в кино
4. Вместе заняться тем, что любите вы
5. Вместе заняться тем, что любит делать ребенок
6. Устроить семейное представление
7. Наводить дома вместе порядок
8. Вместе танцевать под разные песни (выбирать можно по очереди)
9. Делать вместе зарядку
10. Рассказывать «как я люблю тебя»
11. Хвалить! Благодарить!
12. Рассказывать, что «из всех детей мира мы бы выбрали тебя»
13. Рассказывать ребенку о его хороших поступках и достоинствах
14. Показывать его рисунки другим, хвастаться (в меру)
15. Одобрять и принимать его друзей и постоянно об этом разговаривать
16. Заботиться вместе о животных

## Ребенку от 11 до 17 лет

Уже не пройдет очень многое из прошлых списков, а привязанность необходима. Именно она может помочь ребенку в океане соблазнов. Вы можете пытаться запрещать и ругаться, но результата будет ноль. А можете опереться на привязанность.

Продолжайте обнимать своих ершистых подростков. Продолжайте делать то, что они еще пока позволяют.

### Что можно добавить еще?

1. Ходить вдвоем в кафе
2. Спрашивать его мнения по любым вопросам, советоваться с ним, принимая решения, особенно если это касается его
3. Рассказывать ему истории из своей жизни и своих проблемах в этом возрасте
4. Тактильный контакт при любой возможности, который он позволяет и допускает
5. Стучаться, когда входите в его комнату
6. Обсуждать мировые проблемы вместе
7. Вместе читать одну книгу
8. Вместе готовить
9. Писать милые СМС друг другу
10. Вместе гулять пешком, обсуждая какие-то важные вопросы

### Наш адрес:

г. Ульяновск, б-р Фестивальный, дом 8  
тел.: 20-71-45  
e-mail: prihal@mv.ru

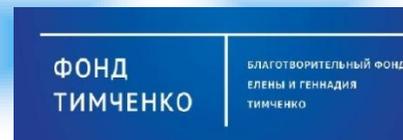
Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Причал надежды» в г. Ульяновске»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ о детско-родительской привязанности

по материалам проекта  
«Останься со мной»



Проект реализуется при поддержке  
Благотворительного фонда Елены и Геннадия  
Тимченко



Ульяновск, 2021 г.