

## Психологические проявления и последствия нарушения привязанности

**Что же такое привязанность?** Чтобы понять это, приведем наиболее типичный пример. Родители девочки, удочеренной из детского учреждения, поначалу решили, что 4-х летняя девочка достаточно легко адаптировалась к новой жизни. Она была мила со всеми членами новой семьи, ласково целовала родственников при встрече и обнимала их при расставании. Однако вскоре усыновители поняли, что точно также она ведет себя и с незнакомыми людьми. Они были обеспокоены этим открытием и очень обижены тем, что дочь оказывает одинаковые знаки внимания им, ее приемным родителям, и совершенно посторонним людям. Еще одним неприятным для них моментом стало то, что девочка совершенно не расстраивается, когда родители уходят, и может легко остаться с любым малознакомым человеком. На консультации у психолога они узнали, что у ребенка не сформировано чувство привязанности.

Почему взрослых так пугает, когда ребенок не разделяет своих и чужих и радостно называет любую женщину мамой? Охотно дает руку любому чужому взрослому на улице и готов идти с ним куда угодно? Что это значит для ребенка - чувство привязанности?

**Привязанность** – это взаимный процесс образования эмоциональной связи между людьми, которая сохраняется неопределенное время, даже, если эти люди разделены. Взрослым нравится испытывать чувство привязанности, но они могут прожить и без него. Детям же испытывать чувство привязанности необходимо. Они не могут полноценно развиваться без чувства привязанности к взрослому, т.к. от этого зависит их чувство безопасности, их восприятие мира, их развитие. Здоровая привязанность способствует развитию у ребенка совести, логического мышления, способности контролировать эмоциональные вспышки, испытывать самоуважение, умения понимать собственные чувства и чувства других людей, а также помогает находить общий язык с другими людьми. Позитивная привязанность также помогает снизить риск задержки в развитии.

Чувство привязанности не является врожденным, это приобретенное качество и в принципе оно не только людям.

Вероятно вам доводилось слышать о том, что цыплята считают своей матерью утку, которая их высидела и которую они увидели первой, или щенята считают своей мамой кошку, которая их впервые накормила собственным молоком. Поскольку у младенца, от которого отказалась родная мать, она не запечатлелась в мозгу, а кормили его совершенно разные люди, даже не беря на руки, то у него не устанавливается постоянной связи с конкретным человеком, поэтому и говорят, что у таких детей нарушено формирование чувства привязанности.

Формирование привязанности в пределах нормы можно упрощенно описать с помощью следующего механизма: когда грудной ребенок чувствует голод, он начинает плакать, поскольку это причиняет ему дискомфорт, а иногда и физическую боль, взрослые понимают, что вероятнее всего ребенок голоден и кормят его. Таким же образом удовлетворяются и другие потребности ребенка: в сухих пеленках, тепле,

общении. По мере удовлетворения потребностей у ребенка возникает доверие к человеку, который заботится о нем. Таким образом формируется привязанность.

### **Стадии развития привязанности**

1- Стадия недифференцированных привязанностей (1,5 – 6 мес.) – когда младенцы выделяют мать, но успокаиваются, если их берет на руки другой взрослый. Эту стадию также называют стадией начальной ориентировки и неизбирательной адресации сигналов любому лицу – ребенок следит глазами, цепляется и улыбается любому человеку.

2- Стадия специфических привязанностей (7 – 9 мес.) – для этой стадии характерно формирование и закрепление сформированной первичной привязанности к матери (ребенок протестует, если его разделяют с матерью, беспокойно ведет себя в присутствии незнакомых лиц).

3- Стадия множественных привязанностей (11 – 18 мес.) - когда ребенок на основании первичной привязанности к матери начинает проявлять избирательную привязанность по отношению к другим близким людям, однако использует мать в качестве «надежной базы» для своих исследовательских действий. Это очень заметно, когда ребенок начинает ходить или ползать, т.е. становится способен к самостоятельному передвижению. Если понаблюдать за поведением ребенка в этот момент, то важно, что его движение происходит по достаточно сложной траектории, он постоянно возвращается к матери, и, если кто-то заслоняет ему мать обязательно перемещается так, чтобы видеть ее.

К 2 годам ребенок, как правило, четко дифференцирует своих и чужих. Узнает родственников на фото, даже, если он не видел их какое-то время. При должном уровне развития речи может рассказать, кто есть в семье.

Чем же может помочь взрослым знание этих возрастных норм и особенностей? Знакомясь с историей жизни ребенка, важно сопоставить возраст, в котором ребенок попадает в детское учреждение с приведенными нормами. Например, если ребенку около 9 месяцев и до этого ребенок жил в более-менее благоприятных условиях, не испытывал эмоционального отвержения со стороны матери, то очень вероятно, что попадание в детский дом явится для него сильнейшей травмой, и формирование новых привязанностей будет затруднено.

С другой стороны, если ребенок попадает в детское учреждение в возрасте 1,5 – 2 месяцев и с ним там общаются постоянная нянечка, мед.сестра или воспитатель, которые удовлетворяют основные потребности ребенка в эмоциональном контакте, то при усыновлении его в возрасте до 5-6 месяцев привыкание его к приемной семье будет достаточно простым и формирование привязанностей, вероятно, не будет значительно осложнено.

Понятно, что эти примеры являются условными, и в реальности на формирование привязанности ребенка оказывает влияние и возраст ребенка, и время его определения в детское учреждение, и условия содержания в детском учреждении, и особенности семейной ситуации (если он жил в семье), и особенности темперамента ребенка, и наличие каких-либо органических нарушений.

**Стремление к привязанности** — это базовая потребность человека, она первична, и является даже более приоритетной, чем пища. Но если младенцу для выживания необходим тесный физический контакт с ответственным за него взрослым, то по мере взросления, развития мозга и становления личности, понимание ребёнком, что значит «быть близким», изменяется.

## **Шесть уровней привязанности**

Если всё происходит по задуманному природой плану, то в первые шесть лет жизни ребёнок развивает способность привязываться на различных уровнях.

**1. Первый уровень, с рождения, – привязанность через чувства.** Для того, чтобы выжить, младенцу необходимо быть в постоянном физическом контакте с заботящимся о нём взрослым. Мозг новорожденного постоянно занят тем, что следит за наличием привязанности: если ребёнок не находится в непосредственном физическом контакте со взрослым, то он должен его хотя бы слышать, видеть, обонять. Привязанность через чувства - это самый базовый уровень привязанности, даже в случае жестокого повреждения привязанности желание быть с теми, к кому ребёнок привязан исчезает последним.

**2. На втором году жизни у ребёнка развивается способность привязываться посредством похожести.** Ребёнок начинает ощущать, что быть близким с мамой или папой можно не только находясь непосредственно с ними, но и будучи похожим на них. Ребёнок начинает имитировать тех, кого он любит, старается быть похожим на них: в поведении, в интонациях, в предпочтениях. Теперь ему очень важно быть таким же, как его родители.

**3. К третьему году развивается способность привязываться посредством принадлежности и верности.** Ещё один способ быть близким — это владеть тем, кого любишь, и принадлежать к тем, кто любит тебя. Начинают проявляться сильные эмоции обладания и ревности. Когда ребёнок говорит «моя киса», то это не значит, что кот принадлежит ребёнку, это значит, что ребёнок привязан к животному. «Моя мама» не означает биологическую мать, «моя мама» означает «женщина, к которой я привязан». Дети начинают искать подтверждения тому, что они принадлежат «своей» семье, «своему» клану, либо начинают искать на стороне, кому бы принадлежать.

**4. К четвёртому году жизни у ребёнка появляется желание собственной важности, значимости в жизни любимого человека.** Ребёнок начинает ощущать, что мама и папа близки с теми, кем они дорожат. А чтобы быть дорогим, надо быть хорошим. Малыш хочет понравиться, становится мягче, покладистее, ищет подтверждения своей важности для нас.

**5. На пятом году ребёнок начинает любить.** Он отдаёт нам своё сердце. Если раньше он говорил «люблю маму» больше имитируя других, то теперь он «**ЛЮБИТ маму**», поёт песни о любви и рисует сердца. Это привязанность через эмоциональную близость, уровень, на котором ребёнок готов расставаться с дорогими ему людьми на довольно продолжительные промежутки времени. Ему уже

не нужно физическое присутствие привязанности, чтобы сохранить ощущение контакта и близости.

**6. И, наконец, последний уровень привязанности – когда тебя знают.** Ребёнок хочет быть познанным, начинает делиться своими секретами, чтобы мы его лучше понимали, чтобы быть ближе к нам. Ему хочется, чтобы мы знали его изнутри. Это не правдивость, ребёнок легко солжёт тем, к кому он не привязан, это именно желание быть близким. Психологическая привязанность - самый глубокий уровень привязанности и самый уязвимый. Не каждый взрослый имеет опыт подобной привязанности.

**Проявления нарушения привязанности можно определить по ряду признаков.**

**Во-первых** - устойчивое нежелание ребенка вступать в контакт с окружающими взрослыми. Ребенок не идет на контакт со взрослым, сторонится их; на попытки погладить отталкивает руку; не смотрит в глаза, избегает взгляда глаза в глаза; не включается в предложенную игру, однако, ребенок, тем не менее, обращает внимание на взрослого, как бы «незаметно» поглядывая на него.

**Во-вторых** - преобладает апатичный или сниженный фон настроения с боязливостью, или настороженностью, или плаксивостью.

**В-третьих** – у детей в возрасте 3-5 лет может проявляться аутоагрессия (агрессия по отношению к себе – дети могут «биться» головой о стену или пол, бортики кровати, царапать себя и т.п.). При этом агрессия и аутоагрессия может быть и следствием насилия в отношении ребенка, а также отсутствием положительного опыта построения отношений с другими людьми.

Если ребенок продолжительное время находился в ситуации, когда взрослые обращали на него внимание лишь тогда, когда он начинал плохо себя вести, и это внимание выражалось в агрессивном поведении окружающих взрослых (крик, угрозы, шлепки), он усваивает эту модель поведения и пытается привнести ее в общение с приемными родителями. Стремление обратить на себя внимание взрослого подобным образом (т.е. плохим поведением) также является одним из проявлений неадекватной привязанности. Причем, что интересно, ребенок может спровоцировать взрослого на такое поведение, которое ему, взрослому, в принципе не свойственно. Обычно описывается это следующим образом: «Этот ребенок не успокоится, пока на него не накричишь или не отшлепаешь».

**В-четвертых** - «диффузная общительность», которая проявляется в отсутствии чувства дистанции со взрослыми, в желании всеми способами привлечь к себе внимание. Такое поведение часто называется «прилипчивым поведением», и наблюдается оно у большинства воспитанников интернатных учреждений. Они бросаются к любому новому взрослому, залезают на руки, обнимаются, называют мамой (или папой).

Кроме того, следствием нарушения привязанности у детей могут быть соматические (телесные) симптомы в виде снижения массы тела, слабости мышечного тонуса. Не секрет, что дети, воспитывающиеся в детских учреждениях, чаще всего отстают от своих сверстников из семей не только в развитии, но и в росте и весе. Причем, если

раньше исследователи предлагали только улучшить питание и уход за детьми, то сейчас уже становится очевидным, что дело не только в этом. Очень часто дети, которые попадают в семью, через некоторое время, пройдя процесс адаптации, начинают неожиданно быстро прибавлять в весе и росте, что является, скорее всего, не только следствием хорошего питания, но и улучшением психологической обстановки. Конечно, не только привязанность является причиной подобных нарушений, хотя и отрицать ее значимость в данном случае было бы неверно.

### **Причины нарушения формирования привязанности у детей из детских домов.**

Практически все психологи главной причиной называют депривацию в раннем возрасте. Под понятием депривация понимается психическое состояние, возникающее в результате длительного ограничения возможностей человека или лишения в удовлетворении в достаточной мере его основных психических потребностей; которая характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии, нарушением социальных контактов.

1. Дети, живущие в детских учреждениях, особенно те, кто с самого раннего возраста попадают в дом ребенка, сталкиваются со всеми типами деприваций. В раннем возрасте они получают явно недостаточное количество информации, необходимой для развития. Например, отсутствует достаточное количество зрительных (разных по цвету и форме игрушек), кинестетических (разных по фактуре игрушек), слуховых (различных по звучанию игрушек) стимулов. В относительно благополучной семье, даже при недостатке игрушек, ребенок имеет возможность видеть различные предметы с разных точек зрения (когда его берут на руки, носят по квартире, выносят на улицу), слышит различные звуки – не только игрушек, но и посуды, телевизора, разговоров взрослых, обращенную к нему речь. Имеет возможность познакомиться с различными материалами, дотрагиваясь не только до игрушек, но и до одежды взрослого, различных предметов в квартире. Ребенок знакомится с видом человеческого лица, потому что даже при минимальном контакте матери с ребенком в семье, мать и другие взрослые чаще берут его на руки, говорят, обращаясь к нему. Полнота информации об окружающем мире, получаемая по разным каналам: зрение, слух, осязание (прикосновения), обоняние - ее недостаток вызывает **сенсорную (чувственную) депривацию**.

2. **Когнитивная (интеллектуальная) депривация** возникает вследствие того, что ребенок никак не может влиять на происходящее с ним, от него не зависит ничего – неважно, хочет ли он есть, спать и т.д. Воспитывающийся в семье ребенок может протестовать – отказываться (криком) есть, если он не голоден, отказываться одеваться или наоборот отказываться раздеваться. И в большинстве случаев родители учитывают реакцию ребенка, тогда как в детском учреждении, даже самом лучшем, просто физически невозможно кормить детей только тогда, когда они голодны и не отказываются есть. Именно поэтому эти дети изначально привыкают к тому, что от них ничего не зависит, и это проявляется не только на бытовом уровне – очень часто они даже не могут ответить на вопрос, хотят ли они есть, что в последующем приводит к тому, что их самоопределение в более важных вопросах сильно затруднено. На вопросы «кем ты хочешь быть» или «где ты хочешь дальше учиться» они часто отвечают - «не знаю» или «где скажут». Понятно, что в реальности у них зачастую нет возможности выбора, однако, очень часто они и не могут сделать этот выбор, даже имея такую возможность.

**3. Эмоциональная депривация** возникает вследствие недостаточной эмоциональности взрослых, общающихся с ребенком. Он не получает опыта эмоционального отклика на свое поведение – радость при встрече, недовольство, если он делает что-то не так. Таким образом, ребенок не получает возможности научиться регулировать поведение, он перестает доверять своим чувствам, ребенок начинает избегать контакта глаз. И именно этот вид депривации значительно затрудняет адаптацию ребенка, взятого в семью.

**4. Социальная депривация** возникает вследствие того, что дети не имеют возможности узнать, понять практический смысл и попробовать в игре различные социальные роли – отца, матери, бабушки, дедушки, воспитателя в детском саду, продавца в магазине, других взрослых. Дополнительную сложность вносит замкнутость системы детского учреждения. Дети значительно меньше знают об окружающем мире, чем живущие в семье.

Следующей причиной может быть нарушение взаимоотношений в семье (если ребёнок какое-то время прожил в семье). Очень важным является то, в каких условиях ребенок жил в семье, как строились его отношения с родителями, существовала ли эмоциональная привязанность в семье.

Парадоксальным на первый взгляд фактом является то, что для формирования новой привязанности гораздо более благоприятной является ситуация, когда ребенок рос в семье, где существовала привязанность между родителем и ребенком. И наоборот ребенок, выросший не зная привязанности, с большим трудом способен привязаться к новым родителям. Здесь важную роль играет опыт ребенка: если ребенок имел благоприятный опыт построения отношений с взрослым человеком, он сложнее переживает момент разрыва, однако в дальнейшем ему легче построить нормальные отношения с другим значимым для него взрослым человеком.

Следующая причина - пренебрежение (неудовлетворение физических или эмоциональных потребностей ребенка) также бывает причиной нарушения привязанности. Пренебрежение – это хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности ребенка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре (под уходом подразумевается удовлетворение не только физических, но и эмоциональных потребностей). К пренебрежению относится также непостоянный или неправильный уход за ребёнком дома или в учреждении.

Риск возникновения нарушений привязанности возрастает в том случае, если перечисленные факторы имеют место в течение первых двух лет жизни ребенка и когда сочетаются несколько предпосылок одновременно.

### **Как укреплять привязанность?**

1. Прежде всего вы должны понять и принять, что ответственность за отношения лежит целиком на вас. Ни в коем случае не делайте вашего ребёнка ответственным за то, любят его или нет.

2. Избавьте, насколько это возможно, привязанность ребёнка к вам от любых знаков уязвимости, от слишком большого разделения, от стыда, от боязни расставания.

3.Предлагайте больше контакта и близости, чем запрашивает ребёнок. Не ждите, когда он подойдёт к вам за очередной порцией ласки, не выдавайте её по запросу, предупреждайте желание, насытите своего ребёнка своей привязанностью, чтобы он мог расслабиться и ощутить, что и завтра и послезавтра его мама никуда не денется.

4.Предлагайте ребёнку зависеть от вас. У многих детей с нарушениями привязанности зависимость — это болезненное место. Создавайте обстоятельства, в которых ребёнок будет вынужден зависеть от вас. Поход в лес или поездка в незнакомый город могут сильно облегчить вам задачу выстраивания здоровой иерархии.

5.Старайтесь почаще попадать в личное пространство ребёнка в дружественной манере. Настраивайтесь на ребёнка, смотрите ему в глаза, улыбайтесь, пока не получите приглашение существовать в его пространстве. Особенно это важно при первом знакомстве, а также при передаче привязанности от одного взрослого к другому.

6.Компенсируйте разделение, расставание (не только физическое, но и психологическое). При этом вы убираете фокус внимания с разделения и сосредотачиваетесь на будущем воссоединении. Вы рассказываете ребёнку не о том, что сейчас вы уйдёте, а о том, чем вы займётесь, когда снова встретитесь.

7.Бережно храните все детские привязанности, включая неадекватных биологических родителей и детский дом. Не всегда есть возможность навестить, но хранить фотографии, воспоминания, какие-то вещи.

### **Причины нарушения формирования привязанности у детей из домов ребенка**

1.Полнота информации об окружающем мире, получаемая по разным каналам: зрение, слух, осязание (прикосновения), обоняние - ее недостаток вызывает **сенсорную (чувственную) депривацию**.

2.Отсутствие удовлетворительных условий для обучения и приобретения различных навыков - ситуация, которая не позволяет понимать, предвосхищать и регулировать происходящее вокруг, вызывает **когнитивную (познавательную) депривацию**.

3.Эмоциональные контакты со взрослыми, и прежде всего матерью, обеспечивающие формирование личности - их недостаточность ведет к **эмоциональной депривации**.

4. Ограничение возможности усвоения социальных ролей, знакомства с нормами и правилами общества вызывает **социальную депривацию**.

### **Приемы формирования эмоциональной привязанности**

- принятие ребенка таким, каков он есть – это основа привязанности

- защита и безопасность

**-ребенок не может справиться с накопившимися или с захлестнувшими его эмоциями - рекомендации к взаимодействию**

**-расслабление ребенка – дайте ему ресурс и ощущение покоя (включение в эмоциональные отношения игрушку - переходный объект привязанности)**

**-позаботьтесь о своих коллегах в ваше отсутствие!**