**Важность привязанности для ребенка**

В книге «Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка» семейный психолог, один из ведущих специалистов РФ в области детско-родительских отношений Людмила Владимировна Петрановская подробно рассказывает о важности формирования привязанности для ребенка. Автор сравнивает первые три месяца жизни ребенка с состоянием пробуждения к жизни. Задача родителей на этом этапе «пригласить ребенка в жизнь»: встретить лаской, заботой, покоем.

**Формирование чувства защищенности**

Нуждаясь в помощи, ребенок громко плачет. Родители в ответ делают всё возможное, чтобы устранить дискомфорт младенца. Каждый такой акт заботы формирует в ребёнке чувство защищенности, понимания, что любая его проблема решится, для этого достаточно всего лишь быть рядом с родителем. Так формируется свойство привязанности: утешаться самим фактом присутствия «своего» взрослого. Л.В. Петрановская: «Вокруг может быть экономический кризис, наводнение или война — если сами родители в порядке, если они с ребёнком не разлучаются слишком надолго и выглядят достаточно уверенными и спокойными — ему хорошо. Потому что благополучие ребёнка зависит не от условий, в которых он живёт, а от отношений, в которых находится».

**Почему ребёнок стесняется «чужих»**

В год ребёнок отличает своих и чужих. Родители и другие близкие взрослые, с которыми точно не пропадёшь - это свои. А все остальные — это чужие, за ними нельзя следовать. Если пятимесячного ребёнка может взять на руки незнакомец, пришедший в гости, то годовалый будет выкручиваться, кричать, вертеть головой в поисках «своих». Это инстинктивное поведение: ребёнок получает относительную свободу передвижения, и он должен знать за кем можно следовать, а за кем нет. Взрослые чаще всего пытаются сломать эту программу безопасности: ругают или высмеивают за застенчивость, вынуждают быть вежливым. Л.В. «Петрановская: «Не хотите, чтобы ребёнок в более старшем возрасте попал «под «дурное влияние»? Значит, постарайтесь, чтобы ваша с ним привязанность была надёжной, прочной, чтобы он был уверен, что может на вас рассчитывать».

**Поведение следования необходимо для безопасности и развития**

После года, для того чтобы оставаться рядом с родителем и одновременно познавать мир, ребёнку нужно научиться поведению следования. А родителю необходимо понимать основные законы нового взаимодействия в паре. Поведение следования — это передвижение в пространстве, безопасность («свой» взрослый в обиду не даст) и подражание. Если ребёнок на улице потеряет родителя из виду, он останавливается как вкопанный и начинает плакать. В этой ситуации он ведёт себя в соответствии с инстинктом: потерялся — стой на месте, свои взрослые придут и найдут тебя. Устойчивое поведение следования формируется примерно к трём годам. В дальнейшей жизни поведение следования будет помогать ребенку. В начальной школе — для успешного следования за учителем, а в подростковом возрасте — когда для взросления важен наставник со стороны.

**Как качественно справляться со стрессом**

Когда ребёнок сталкивается с проблемой (это может быть рассыпавшаяся башня из кубиков, испуг, что угодно), он идёт к маме. Такая возможность — утешиться возле своего взрослого — у него должна быть всегда. Ребёнок забирается на руки, прижимается, сворачивается калачиком, забирается в кокон родительской любви. Взрослый способен утешить, принять негативные чувства и стать вместилищем для неприятных эмоций. При возникновении проблемы важно смириться и расслабиться, приняв ситуацию, получить защиту и позволить стрессу уйти. Л.В. Петрановская: «Хотите, чтобы ребёнок справлялся с жизнью? Значит, всё детство утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите: «Не плачь!», не стремитесь сразу отвлечь и развлечь. Помогайте ему проживать стресс, оставаясь живым, и выходить из него, а не глотать неприятные чувства и отмораживаться. Пусть с вашей помощью учится принимать несовершенство мира, переходить от разочарования и протеста к утешению и примирению с реальностью».

**Кризис трех лет**

Во время кризиса складывается ощущение, что поведение следования куда-то пропало. Трёхлетка перестаёт идти, куда его зовут, и делать, что ему говорят. Это время проверки привязанности на прочность: останется ли взрослый сильным или начнёт «бодаться» с ребёнком на равных. В случае если родитель помогает пережить негативные чувства, остаётся оберегающим, ребёнок получает важнейшее знание: привязанность перекрывает конфликт.

В возрасте 4-7 лет, когда ребёнок переполнен любовью, осознает её по отношению к родителям, он испытывает потребность заботиться о ком-то. Ребёнок хочет примерить на себя роль сильного защитника. Невидимые нити привязанности являются ресурсом ребёнка на всю жизнь. Зависимость становится самостоятельностью, а привязанность — свободой.

*Материал подготовила Беспятова Ксения Владимировна, педагог-психолог ОЦДиК*