

Анна Разоренова



*Надежная
привязанность.*
Путь молодых родителей

Анна Разоренова
Надежная привязанность.
Путь молодых родителей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63177952

ISBN 9785005178282

Аннотация

Привязанность и контакт с близким взрослым – базовая потребность ребенка. Когда потребности взрослых и детей удовлетворены, тогда атмосфера в доме достигает гармоничного уровня и благоприятно влияет на психическое состояние всех членов семьи.

Содержание

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НАДЁЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ?	7
Качество привязанности	8
МИФЫ И ФАКТЫ О НАДЕЖНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ	9
КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?	11
ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА НАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Надежная привязанность. Путь молодых родителей

Анна Разоренова

© Анна Разоренова, 2020

ISBN 978-5-0051-7828-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Добро пожаловать в мир любви, уюта и понимания, доро-

гой читатель! Эта мини-книга написана под влиянием материнских будней и бушующих гормонов. Наверняка тебе знакомо это состояние, не правда ли?

Здесь собраны мной самые важные моменты по уходу за малышом в первый год жизни. Я расскажу, как научиться понимать и вовремя реагировать на сигналы малыша. Как обрести семейную идиллию и как наслаждаться материнством каждый день!

Для начала, хочу представиться. Меня зовут Анна. В первую очередь я молодая и очень счастливая мама. Семейный психолог. Вот уже 5 лет я замужем за самым удивительным человеком, с которым мы растим любимого сына.

С рождением ребёнка наша жизнь приобрела колоссальные изменения. Активный образ, сменился на затворнический. Нам было все в новинку. Уход за малышом казался невообразимо сложным и страшным делом. Отношения с мужем стали немного натянутыми, так как все моё время было отдано сыну. И грудь, кстати тоже. Мы практически закрылись в четырёх стенах. Дорогая и стильная коляска с первого взгляда не понравилась сыну и нашла свое пристанище на балконе. Улица для нас стала закрытой. И тут я задумалась, неужели материнство такое? Сидеть в четырех стенах с синяками под глазами, от недосыпа, рычать на мужа и видеть только негатив вокруг себя. Состояние стресса стало мне казаться уже привычным...

Это было тяжёлое время, но я смогла не только пережить этот период, но и получить максимум полезного опыта!

Наладив отношения с мужем, я поняла, как много семей проходят этот нелёгкий период. Как недосып и стресс может не благоприятно сказываться на межличностных отношениях!

СЕМЬЯ – это главное в жизни человека!

В один день, все резко изменилось. Я поняла, что моя жизнь зависит только от меня. Я хочу стать для сына и мужа успешной, весёлой и довольной мамой. Такой вариант, куда лучше вечно уставшей и злой женщины.

Эмоциональное состояние малыша, напрямую связано с маминым. Поэтому очень важно быть всегда в ресурсе и с положительным настроем. Тонкая нить доверия малыша к миру начинает формироваться с самого рождения и называется Надежная Привязанность.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НАДЁЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ?

Привязанность это базовая, жизненно необходимая для ребенка потребность, ведь малыш рождается незрелым и нуждающимся в заботе со стороны любящего взрослого. Это ключевой фактор того, как сложится дальнейшее развитие малыша в социальной, эмоциональной, интеллектуальной и физической сферах.

Качество привязанности

Надежная привязанность – складывается из эмоционального обмена, который сближает маму и малыша. Такой обмен гарантирует, что ребенок чувствует себя безопасно и спокойно, для благоприятного развития своей нервной системы. Надежная привязанность обеспечивает ребенку базовую основу для жизни и побуждает к стремлению учиться, самореализовываться и доверять миру.

Ненадежная привязанность – не отвечает потребностям ребенка в безопасности, спокойствии и понимании. Такой формат привязанности может привести к неуверенности в себе, ощущению хронического страха, недоверию к миру.

МИФЫ И ФАКТЫ О НАДЕЖНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ

Миф «мой ребенок привязан ко мне, потому что я родила его.»

Факт – мало только родить, нужно еще и вырастить. У младенцев формируется своя нервная система, которая отличается от маминой. То есть, вещи, которые вызывают восторг у вас, могут вызвать страх у ребенка. Поэтому пока вы не посмотрите и не прислушаетесь к эмоциональным сигналам вашего ребенка, вы не поймете его индивидуальные потребности.

Миф «надежная привязанность и любовь – это одно и то же.»

Факт – связь между матерью и ребенком строится на уровне инстинктов, но, к сожалению, только любовь к ребенку не приводит автоматически к надежной привязанности. Надежная привязанность развивается из вашей способности реагировать на сигналы малыша, чувствовать его эмоциональное состояние. Вовремя удовлетворять потребности.

Миф «мне трудно читать знаки моего ребенка, и я не всегда могу понять, чего он хочет.»

Факт – конечно, невозможно всегда четко распознать, что же именно требует малыш. Тут можно смело задействовать фразу «главное не победа, главное участие». Порой малыш просто хочет вашего внимания и нуждается в близости, которая в свою очередь является одним из важных факторов формирования надежной привязанности.

Миф «ребенок станет избалованным, если я буду откликаться по первому зову»

Факт – напротив, чем больше вы реагируете на потребности ребенка, тем менее он «избалован». Он полностью удовлетворяет свою потребность в вашем внимании, которая со временем значительно уменьшится.

Миф «надёжная привязанность – это односторонний процесс, который фокусируется на точном чтении сигналов моего ребенка.»

Факт – привязанность – это двусторонний, интерактивный процесс, в котором ваш ребенок также читает ваши сигналы.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Процесс надежной привязанности является очень активным и динамичным. И вы, и ваш ребенок участвуете в обмене невербальными эмоциональными сигналами, которые заставляют вашего ребенка чувствовать себя услышанным и понятым.

В первые дни жизни ребенок улавливает ваши эмоциональные сигналы – тон голоса, жесты и эмоции – и посылает сигналы, плача, воркуя, подражая выражению лица, а в конечном итоге улыбаясь, смеясь, указывая и даже крича. Надежная привязанность вырастает из успеха этого невербального процесса общения между вами и малышом.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА НАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ?

Надежная привязанность учит ребенка доверять вам, передавать свои чувства и, в конечном счете, доверять другим.

Надежная привязанность отвечает за формирование социального и эмоционального развития малыша. Для взрослого человека совершенно естественны такие эмоции, как сочувствие, понимание, любовь, отзывчивость. Для малыша же, это новый процесс, которому он учится у вас. Подражая и копируя вас.

Когда сформирована надежная привязанность с мамой, то в будущем у ребенка складывается:

- Устойчивое психическое и эмоциональное состояние
- Высокая самооценка и уверенность в себе
- Коммуникабельность

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.