

## Привязанность мамы и ребенка

Психологи давно изучают психологию связи ребенка и мамы, ее значение для дальнейшей жизни человека. Ребенку для его психологического благополучия очень важно испытывать привязанность к маме. Качество и наполненность этой связи определяет все дальнейшее психическое развитие и закладывает основы психологического портрета личности ребенка — его способности устанавливать здоровые и доверительные отношения с окружающими. Привязанность создается постепенно.

- Вначале младенец обращен к любому контактирующему с ним лицу: он гулит и дарит улыбку каждому, кто вступает с ним в ласковый разговор и контакт глаз;
- Далее ребенок выделяет одного определенного человека и сосредотачивается на нем (обычно это мама);
- Затем он начинает исследовать мир и его законы, взаимодействуя с этим избранным взрослым; цель такого взаимодействия — чувство защищенности, стабильности и удовлетворения, которое он находит, получая должный уход за собой и теплое эмоциональное общение;
- Наконец, в возрасте раннего детства ребенок дорастает до установления партнерских отношений с взрослым.

Психологам известно, что для полноценного развития в младенчестве ребенку недостаточно только удовлетворения его жизненно важных физических потребностей. Для налаживания контакта с внешней средой крохе нужен проводник в мир эмоциональных связей и социальных ролей.

Выступая таким проводником, мама формирует будущую модель взаимодействия ее ребенка с миром. И от качества и характера ее контакта с малышом зависит то, с каким настроением и ожиданиями малыш обратится к миру.

### Для чего нужна привязанность к маме

Малыш откликается не просто на ухаживание за ним, а на эмоциональный контакт, игру, разговор в процессе этого ухаживания. Мама, дарящая заботу, внимание, улыбки, теплоту голоса и рук, дарит не просто себя и свое время, но и свою любовь. Если мама и ребенок обоюдно получают удовольствие от общения и, если мама открыто это демонстрирует, малыш учится принимать самого себя как объект, достойный любви.



- Обращение мамы с малышом, в котором проявляются ее чувства к нему, таким образом, является базой для закладки не только их взаимоотношений, но и восприятия ребенком самого себя и окружающего мира;

- По некоторым данным, существует зависимость между тем, сколько времени ребенок проводит в контакте с мамой, и частотой его плача в последующие два года, а также некоторыми проблемами психологического порядка в подростковом и старшем возрасте;
- Дети с глубокой привязанностью к маме (если это чувство взаимно) успешнее социализируются в будущем, демонстрируют более высокие показатели по сравнению со своими сверстниками, если сравнить такие аспекты, как успеваемость в школе, познавательная активность в раннем детстве, интеллектуальное развитие в подростковом возрасте.

Дети мам, не внимательных к потребностям своего ребенка, склонных к эмоциональной холодности, в школьный период бросают все свои силы на восполнение дефицита внимания и привязанности через установление более тесного контакта с учителем. Бывает и обратная реакция: дети, отвергаемые своими матерями, не уверены в себе, теряют познавательный интерес к окружающему миру, игнорируют учителей и других взрослых.

### **Диалог мамы и малыша**

Замечено, что мама ведет себя с младенцем иначе, чем с другими людьми.

При уходе за малышом у мамы появляется особая манера говорения: речь становится замедленной, с паузами, с простыми словами и короткими предложениями, меняется ее ритмика, повышается высота голоса, появляется «певучесть».

Между мамой и малышом устанавливается своеобразная коммуникация, первое время представляющая собой постоянный монолог мамы: она задает вопросы, делает паузу и от имени ребенка сама на них отвечает. Такой необычный формат общения имеет большое значение для психического развития ребенка. Уже через месяц-другой в одну из таких пауз малыш откликнется агуканьем и гулением. Мама подхватит его отклик и продолжит коммуникацию, побуждая малыша к ответным реакциям. Ребенок, получая позитивный опыт общения, будет и дальше откликаться на приглашение самого главного собеседника в его жизни «поговорить». Со временем монолог мамы перейдет в гармоничный диалог с малышом.

- «Перенастраиваются» под особый тип общения и невербальные каналы коммуникации: на лице теперь неизменная теплая улыбка, глаза широко открываются, брови приподнимаются вверх — каждая мимическая черта излучает свет и любовь; движения рук становятся плавными, мягкими, легкими;
- Так начнется полноценное общение, в процессе которого мама и младенец будут узнавать друг друга и подстраиваться под «собеседника», научатся читать сигналы к началу и окончанию взаимодействия: гуление, улыбка малыша — приглашение к общению; если ребенок отворачивает голову, зевает — это знак того, что он хочет избежать контакта, чувствует эмоциональную перегруженность;
- Для того чтобы диалог был взаимно полезным, маме необходимо научиться читать такие сигналы, относиться к ним с пониманием. Не нужно настаивать на продолжении контакта, когда малыш уже устал, и, наоборот, оставаться эмоционально холодной, когда кроха вызывает ее на контакт.

*Процесс узнавания друг друга, привыкания друг к другу — взаимный, малыш не является пассивным объектом манипуляций мамы. Своими реакциями он регулирует*

*материнское поведение — иницируя контакт, поддерживая его или прекращая. Можно говорить о том, что не только мама социализирует младенца, но и младенец обучает и воспитывает маму.*

### **Контакт папы и новорожденного**

Хорошо, если папа будущего ребенка присутствовал на родах, помогал жене, массировал ей спину, держал за руку, перерезал пуповину. Все это эмоционально вовлекало его в происходящее, заранее настраивало на встречу с малышом, готовило морально.



Отцы имеют свой собственный, уникальный подход к общению с ребенком. Установление контакта с малышом после рождения пробуждает в папе чувствительность. Она другая, чем у мам, равно как и чувство защищенности, которое отцы дарят своим детям, иное, нежели то, что дает ребенку мама. Заботливое участие отца в уходе за новорожденным, как и сама отцовская любовь, важно ребенку не меньше, чем материнская забота.

Вот что можно посоветовать папам для налаживания контакта с новорожденным:

- Заботьтесь о малыше: кормите из бутылочки (если это актуально для вашей семьи), купайте, переодевайте, выходите на прогулку;
- Поддерживайте тактильный контакт, при каждом удобном случае гладьте малыша, берите его на руки, дайте поспать у вас на груди;
- Проводите время наедине с малышом, когда присутствие третьих лиц не мешает вам выражать открыто свои эмоции.

Любой папа может стать таким же заботливым, как и мама. Несмотря на то, что у отцов гормональная связь не такая крепкая, как у матерей, и они способны на установление сильной привязанности к своим детям в период новорожденности.

### **Трудности с установлением контакта**

Несмотря на все усилия будущих родителей, иногда установление первого контакта может быть отсрочено по разным причинам. Что это за причины?

- Образ реального ребенка не совпал с образом ангелочка из ваших фантазий, сформировавшимся во время томительного ожидания малыша. Он не розовощекий, совсем не похож ни на одного из вас, у него вытянутая голова, и он вовсе не так мил. Родители, терпение! После жизни в водной среде и путешествия по родовым путям малыш действительно может не обладать ангельской внешностью, но щеки — дело наживное, а родные черты будут узнаваться, когда кроха начнет улыбаться или хмуриться в ответ на ваше к нему обращение;

- У мамы гормональная буря или послеродовая депрессия. Уход за ребенком, прикладывание его к груди, совместное пребывание помогут привести эмоциональный фон в порядок;
- Процесс родов отнял у мамы огромное количество сил и энергии. Ей нужно отдохнуть, хорошо, если на это время заботу о малыше возьмет на себя папа. Важно, тем не менее, чтобы ребенку был обеспечен телесный контакт с мамой и прикладывание к груди. Последнее необходимо для слаженной работы гормонов, способствующих лактации и установлению крепкой эмоциональной связи;
- Новорожденному потребовался специальный медицинский уход, и он находится в палате интенсивной терапии. Ничего важнее родительской поддержки для него сейчас нет, поэтому старайтесь как можно больше находиться рядом с малышом, гладьте его, берите на руки, разговаривайте с ним, смотрите на него: это успокоит младенца и сделает ваш контакт более близким.

Какова бы ни была причина, важно поскорее определить проблему и устранить ее. Обратитесь за помощью к родственникам, медицинскому персоналу в роддоме или другим специалистам — неонатологу и психологу. Поддержка и добрый совет помогут вам наладить связь с вашим ребенком.

### **Контакт установлен**

Новорожденные начинают реагировать на людей, как только появились на свет. Уже в первые часы после рождения малыш может сосредоточенно рассматривать лицо человека, если оно находится в 20 – 25 см от его глаз. На таком расстоянии он видит лицо матери, когда она кормит ребенка.

Малыш может одарить вас рефлекторной улыбкой, которая вызывается легким прикосновением к его щеке.

К концу первого месяца жизни ребенок начинает откликаться на голоса, поворачивая голову в сторону, откуда они раздаются, учится устанавливать контакт глаз.

Социальная улыбка, адресованная взрослому в ответ на его ласковое обращение, появляется у младенцев на втором месяце и достигает своего расцвета в три месяца, когда малыш охотно улыбается любому человеку. К этому же возрасту ребенок начинает гулить, особенно в минуты ласкового общения с ним. Социальная улыбка и гуление — важные вехи в психическом развитии младенца, так как они сигнализируют о начале настоящей коммуникации между малышом и взрослым.

Как понять, что у малыша формируются контакты с людьми:

- Смотрит в глаза взрослому (примерно к концу третьей недели жизни), выражая интерес и давая понять, что настроен на коммуникацию;
- Отвечает улыбкой на действия взрослого (в конце первого месяца жизни), демонстрируя удовольствие от общения;
- Оживляется, чтобы привлечь внимание взрослого (на третьем месяце жизни);
- Гулит, вокализирует в паузах между обращенными к нему репликами взрослого.

## Поддерживаем контакт

Что нужно делать для поддержания эмоциональной связи после контакта, который установился в первые дни и недели после рождения?

- **Безусловный отклик.** Берите малыша на руки, когда он плачет. Не бойтесь избаловать ребенка своим вниманием: оно не ваша любезность или самопожертвование, а необходимое условие для развития здоровой, уверенной в себе личности. Ребенок, на призывы которого не отвечают, вырастает с отсутствием мотивации проявить себя, поскольку с раннего детства привыкает к тому, что его желания и потребности не находят удовлетворения;
- **Кормление по требованию.** Кормите малыша тогда, когда он голоден. Ребенок ничего не знает о режиме дня, о котором вы вычитали в книге по уходу за младенцами. Своим криком он просто сообщает вам о своей потребности, которую нужно удовлетворить, а не тренировать. Следовать режиму дня во многих случаях разумно, но не тогда, когда малышу отказывают в жизненно важном для него удовлетворении физиологических потребностей;
- **Грудное вскармливание.** Постарайтесь сохранить грудное вскармливание как можно дольше, хотя бы до возраста 6 месяцев;
- **Грудное молоко — идеальная пища для младенца.** Оно является источником гормонов роста и необходимых для крепкого иммунитета антител. Грудное вскармливание также и способ поддержания эмоциональной привязанности;
- **Неразлучность.** Попробуйте носить малыша в слинге (перевязь) или кенгуру. Это изменит и концепцию вашего общения, и ваш образ жизни. Вы перестанете метаться между кроваткой и необходимостью сделать что-то по дому, сходить в магазин или просто недолго пройтись без громоздкой коляски и утомительного приготовления к прогулке. Дети, которых носят в слинге, спокойно и крепко спят, слыша биение сердца мамы, чувствуя тепло ее тела, запах ее кожи, слыша сквозь сон ее голос.