

## Консультация «Что такое привязанность. Расстройство привязанности»

Термин «Расстройство чувства привязанности (нарушение привязанности)» был разработан Мэри Эйсворт и Джоном Боулби в середине прошлого века. Активно использоваться он начал в 80-х гг. прошлого века в США и Канаде среди лиц, занимающихся проблемами устройства осиротевших детей в семьи, и довольно быстро стал популярным.

Этим явлением ученые объясняли многие трудности, возникающие в семьях, которые усыновили или взяли на воспитание в семью детей старше 3-х лет. Наиболее радикальные психоаналитики и психологи считают, что если у ребенка в раннем возрасте не сформировано чувство привязанности, то от него практически невозможно добиться ни ответной любви, ни нормального уровня интеллектуального и эмоционального развития.

### Итак, что же такое привязанность?

**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 всплески, 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.

Нарушение привязанности может оказать влияние не только на социальные контакты ребенка – развитие совести, чувства собственного достоинства, способности к эмпатии (то есть способности понимать чувства других людей, сочувствовать другим), но может вносить свой вклад и в задержку эмоционального, социального, физического и умственного развития ребенка.

Чтобы понять это, приведем наиболее типичную ситуацию. Родители девочки, удочеренной из детского дома, поначалу решили, что восьмилетняя девочка достаточно легко адаптировалась к новой жизни. Она была одинаково 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 мало знакомым 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?

Особенно важными все эти вопросы становятся при усыновлении или взятии под опеку, когда мы имеем, с одной стороны, взрослых, которые представляют некую идеализированную картинку отношений между детьми и родителями, и, конечно же, им хочется достигнуть ее прямо сейчас. А, с другой стороны, мы имеем ребенка с прежним жизненным опытом, накладывающим определенный отпечаток на его сегодняшнее поведение, чувства, эмоции, отношения со взрослыми. И это вызывает тревогу.

Чувство привязанности является важной частью жизни замещающей семьи. Развитие этого чувства может помочь детям или подросткам построить или восстановить отношения со своей кровной семьей (родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, родственниками), что очень важно для воссоединения с нею. Если же известно, что кровная семья не может или не хочет заботиться о ребенке, и ребенок должен быть усыновлен, важно развивать чувство здоровой привязанности, чтобы, во-первых, успешно справляться с последствиями расставания с кровной семьей, и, во-вторых, чтобы детство было счастливым настолько, насколько это возможно.

## Как формируется привязанность у детей

Чувство привязанности не является врожденным, это приобретенное качество и присуще оно не только людям. Применительно к животному миру это свойство называют «импринтинг» - запечатление. Так, 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 (расстройство чувства привязанности).

Начало привязанности закладывается по мере развития у ребенка реакций на окружающих его людей. Так, около 3 месяцев у ребенка возникает «комплекс оживления» (он начинает при виде взрослого улыбаться, активно двигать руками и ногами, выражать звуками радость, тянуться к взрослому). Примерно в 6-8 месяцев ребенок начинает уверенно отличать членов семьи, которых видит часто, от чужих людей. В этом возрасте он сильно привязан к матери, может не узнать бабушек и дедушек, если редко их видит. Учитя показывать родителей в ответ на вопросы «где мама?», «где папа?». В 10-12 месяцев начинается формирование речи – сначала отдельные слова, затем формируется фразовая речь. Как правило, в этом возрасте ребенок начинает говорить со слов «мама», «папа», учится называть свое имя. Потом к ним добавляются значимые глаголы «пить», «дай», «играть» и т.д. Примерно в возрасте 1,5 лет второй раз возникает страх чужих.

### Стадии развития привязанности

- 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.
- 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).
- 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 на своих и чужих. Узнает родственников на фото, даже, если он не видел их какое-то время. При адекватном уровне развития речи может рассказать, кто есть кто в семье.

При нормальном развитии и в обычной обстановке в семье готов к общению с окружающим миром, открыт для новых знакомств. С удовольствием знакомится на площадке с детьми и пытается играть с ними.

Чем же может помочь родителям 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 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 доме, и особенности семейной ситуации (если он жил в семье), и особенности темперамента ребенка, и наличие каких-либо органических нарушений.

### **Психологические проявления и последствия расстройства привязанности**

Расстройства привязанности (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, чуждается, 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. Я никогда до этого не использовала такие наказания в отношении своего ребенка (детей), но этот ребенок просто заставляет меня бить его. Причем в тот момент, когда я, наконец, выхожу из себя и шлепаю (кричу) на ребенка, он перестает провоцировать меня и начинает вести себя нормально».

В подобном положении важно понять, что происходит. Как правило, родители, описывая происходящее, говорят о том, что такая агрессия возникает с их стороны как бы помимо их воли и, в принципе, им не свойственна. При этом, иногда, родителям достаточно просто осознать, что происходит и научиться чувствовать момент такой провокации. У большинства людей есть те или иные способы совладания с ситуацией стресса, эти способы могут использоваться и в подобных случаях. Например: выйти из комнаты (физически выйти из ситуации), взять тайм-аут (досчитать до 10 или просто сказать ребенку, что вы сейчас не готовы с ним общаться и вернетесь к этому разговору чуть позже), кому-то помогает умыться холодной водой и т.д. Главное в этой ситуации научиться распознавать момент возникновения такой критической ситуации.

Важным является обучение ребенка распознаванию, проговариванию и адекватному выражению своих чувств, полезным в такой ситуации является использование родителем «Я-высказываний» .

**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 детей дошкольного и младшего школьного возраста – 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.

*Указанные выше проявления нарушений привязанности носят обратимый характер и не сопровождаются значительными интеллектуальными нарушениями.*

### **Нарушения формирования привязанности у детей из домов ребенка и детских домов.**

Главной причиной нарушения привязанности у детей детских домов и домов ребенка является **депривация в раннем возрасте**. В психологической литературе под понятием депривация (от латинского *deprivatio* - лишение) понимается психическое состояние, возникающее в результате длительного ограничения возможностей человека в удовлетворении в достаточной мере его основных психических потребностей; характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии, нарушением социальных контактов.

Выделяются следующие условия, которые мы разделили по группам, необходимые для нормального развития ребенка, и соответственно виды депривации, возникающие при их отсутствии:

- Полнота информации об окружающем мире, получаемая по разным каналам: зрение, слух, осязание (прикосновения), обоняние - ее недостаток вызывает **сенсорную (чувственную) депривацию**. Этот вид депривации свойственен детям, которые с самого рождения попадают в детские учреждения, где они фактически лишены необходимых для развития стимулов – звуков, ощущений.
- Отсутствие удовлетворительных условий для обучения и приобретения различных навыков - ситуация, которая не позволяет понимать, предвосхищать и регулировать происходящее вокруг, вызывает **когнитивную (познавательную) депривацию**.
- Эмоциональные контакты со взрослыми, и прежде всего матерью, обеспечивающие формирование личности - их недостаточность ведет к **эмоциональной депривации**.
- Ограничение возможности усвоения социальных ролей, знакомства с нормами и правилами общества вызывает **социальную депривацию**.

Следствием депривации почти всегда является более или менее выраженная задержка в развитии речи, освоении социальных и гигиенических навыков, развитии мелкой моторики. Мелкая моторика – возможность выполнения мелких, точных движений, игр с мелкими предметами, мозаикой, рисование мелких предметов, письмо. Отставание в освоении мелких движений является значимым не только потому, что может мешать ребенку осваивать процесс письма и соответственно затруднять его обучение в школе, но и существует большое количество данных, подтверждающих связь между развитием мелкой моторики и речи. Для устранения последствий депривации необходимо не только устранение самой ситуации депривации, но специальная работа по коррекции уже возникших из-за неё проблем.

Дети, живущие в детских учреждениях, особенно те, кто с самого раннего возраста попадают в дом ребенка, сталкиваются со всеми типами описанных 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.

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 (здесь и во всей статье при описании воспитания ребенка в семье не берутся крайние случаи пренебрежения и насилия над детьми, так как это представляет собой совершенно отдельную тему) 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.

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.

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, или имело место отвержение, неприятие родителями ребенка. Был ли ребенок желанным или нет. 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.

Еще одной причиной может являться **насилие, пережитое детьми** (физическое, сексуальное или психологическое). Дети, пережившие насилие в семье, тем не менее, могут быть очень привязаны к своим жестоким родителям. Это объясняется в первую очередь тем, что для большинства детей, растущих в семьях, где насилие является нормой жизни, до определенного возраста (обычно такая граница приходится на ранний подростковый возраст) такие отношения являются единственно известными. Дети, которые подвергались жестокому обращению в течение многих лет и с раннего возраста, могут ожидать такого же или сходного дурного обращения в новых отношениях и могут проявлять некоторые из уже усвоенных стратегий для того, чтобы справиться с этим.

Дело в том, что большинство детей, переживающих семейное насилие, как правило, с одной стороны, настолько замыкаются в себе, что не ходят в гости и не видят других моделей семейных отношений. С другой стороны, они вынуждены неосознанно поддерживать иллюзию нормальности таких семейных отношений для сохранения своей психики. Однако, для многих из них характерно привлечение к себе негативного отношения родителей. Это еще один способ привлечения внимания – негативное внимание, это для многих единственное внимание родителей, которое они могут получить. Поэтому для них типична ложь, агрессия (в том числе аутоагрессия), воровство, демонстративное нарушение правил, принятых в доме. Самоагрессия может также для ребенка быть способом «вернуть» себя к реальности – таким образом он «выводит» себя в

реальность в тех ситуациях, когда что-то (место, звук, запах, прикосновение) «возвращает» его в ситуацию насилия.

Психологическое насилие – это унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, являющиеся постоянными в данной семье. Это наиболее сложная в выявлении и оценке форма насилия, так как границы насилия и ненасилия в данном случае достаточно умозрительны. Однако, практика психологического консультирования показывает, что большинство детей и подростков вполне способны разделить иронию и насмешку, упреки и нотации от издевательств и унижения. Психологическое насилие опасно также тем, что это не однократное насилие, а сложившаяся модель поведения, т.е. это способ взаимоотношений в семье. Ребенок, подвергавшийся психологическому насилию (высмеиванию, унижению) в семье, не только сам был объектом такой модели поведения, но и свидетелем таких отношений в семье. Как правило, это насилие бывает направлено не только на ребенка, но и на партнера в браке.

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.

Довольно распространена ситуация, когда детей «забывают» забрать из детского сада или больницы. Не менее распространена ситуация, когда ребенок, даже из внешне благополучной семьи, сознательно помещается в больницу на праздники или каникулы (речь идет не об экстренных операциях). Причем родители могут настаивать на том, чтобы ребенка положили на Новый год, да еще и подержали в больнице подольше, некоторые не скрываясь говорят: «Чтобы мы могли отдохнуть».

Сильное влияние на формирование привязанности оказывает **внезапное или болезненное разлучение с родителем** (из-за его смерти, болезни или госпитализации и т.д.). Ситуация неожиданной разлуки является весьма болезненной для ребенка в любом возрасте. При этом, наиболее тяжелой для ребенка оказывается ситуация смерти родителя или заботящегося о ребёнке человека, особенно насильственной. Когда любой человек, а особенно ребенок, сталкивается со смертью близкого, она предстает перед ним с двух сторон: с одной стороны, человек становится свидетелем смерти близкого человека, а с другой, осознает, что он сам смертен.

Отдельно следует остановиться на ситуациях, когда ребенок является свидетелем насилия со стороны другого человека над родственником или близким ребенку человеком (насилие, убийство, самоубийство). Эти ситуации являются наиболее травматичными для детей. Помимо таких травмирующих факторов, как непосредственная угроза здоровью или жизни близкого и самого ребенка, травмирующим обстоятельством является ощущение ребенком своей беспомощности. Детям, перенесшим такую травму в большинстве случаев свойственно проявление целого ряда симптомов. Ребенок не может избавиться от воспоминаний о происшедшем, ему снятся сны о том, что произошло – навязчивое воспроизведение. Ребенок «всеми силами» (подсознательно) избегает того, что могло бы ему напомнить о неприятном событии – людей, мест, разговоров – избегание. Нарушение функционирования - сложности в установлении социальных контактов, в учебе.

**Частые переезды или перемещения ребенка** могут также отразиться на формировании привязанности. Почти для всех детей переезд – очень непростой период в жизни. Однако наиболее сложным этот период является для детей старше 5-6 лет. Им трудно представить, что нужно куда-то ехать, они не знают, будет там хорошо или плохо, чем будет их жизнь на новом месте отличаться от старой. На новом месте дети могут чувствовать себя потерянными, они не знают, смогут ли найти там друзей.

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

Приемным родителям не стоит рассчитывать, что ребенок сразу, попав в семью, будет демонстрировать положительную эмоциональную привязанность. В лучшем случае он будет

проявлять беспокойство при вашем отсутствии или попытках отлучиться из дома. Но это не значит, что привязанность нельзя сформировать.

Самое главное, что большинство проблем, связанных с формированием привязанности у ребенка, взятого в семью – преодолимы, и преодоление их зависит в первую очередь от родителей.