**ПОЧЕМУ ВАЖНО ОБНИМАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?**

**ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ**

Вы когда-нибудь задумывались, почему один малыш спокойно отпускает маму в детском саду, а другой впадает в настоящую панику?

И ответ далеко не в характере или «избалованности». Он спрятан гораздо глубже — в самых ранних нейронных связях, которые формируются в мозге вашего ребенка.

Что такое привязанность с точки зрения нейропсихологии?

Привязанность — это фундаментальный биологический механизм выживания. Для младенца разлука с мамой или папой равносильна угрозе жизни. Его мозг кричит: «ОПАСНОСТЬ!».

Когда вы реагируете на плач ребенка, берете его на руки, кормите, нежно разговариваете, в его мозге происходит настоящая химия любви: выделяется окситоцин — гормон объятий, доверия и спокойствия, снижается уровень кортизола — гормона стресса.

Именно этот повторяющийся опыт прокладывает в мозге ребенка прочные нейронные дороги.

Существует 4 типа привязанности:

*1. Надёжная привязанность* — «Тихая гавань». Когда родитель — это предсказуемый и надежный порт. Он почти всегда рядом, когда нужен. Он видит потребности ребенка и откликается на них с теплом.

Мозг ребенка усваивает главную программу: «Мир — безопасное место. Я важен и ценен. Если мне понадобится помощь, я ее получу».

Формируются крепкие нейронные пути, отвечающие за доверие, самооценку и эмоциональную регуляцию.

*2. Тревожно-амбивалентная привязанность* — «Эмоциональные качели». Когда родитель непредсказуем. Сегодня он само воплощение любви и заботы, а завтра — холодный, раздраженный и отстраненный. Ребенок никогда не знает, какую реакцию получит.

Мозг находится в состоянии постоянной тревоги. «Меня сейчас любят? А через пять минут? Нужно постоянно проверять!» Ребенок буквально «залипает» на родителе, ведь только так можно попытаться получить порцию тепла и уверенности.

*3. Тревожно-избегающая привязанность* — «Неприступная крепость». Когда родитель эмоционально холоден и недоступен. Он может хорошо заботиться физически, но игнорирует эмоциональные потребности. Фразы вроде «Не ной!», «Сам разберись», «Мальчики не плачут» — основа такого воспитания.

Мозг ребенка получает жестокий урок: «Показывать свои чувства — бесполезно и даже больно. Просить о помощи — унизительно. Я должен справляться сам». Чтобы избежать боли отвержения, мозг «отключает» потребность в близости. Это защитный механизм.

*4. Дезорганизованная привязанность* — «Системный сбой». Самый травматичный тип. Он возникает, когда родитель — источник не только утешения, но и страха. Это ситуации тяжелых психических расстройств у взрослого.

Мозг ребенка попадает в ловушку. Биологический инстинкт велит бежать к родителю за защитой, но тот же родитель и является угрозой. Возникает парадокс: «Бежать к нему или от него?». Нейронные связи формируются хаотично и противоречиво.

Что же делать? Без паники! Главная новость в том, что мозг пластичен на протяжении всей жизни. Тип привязанности — это не клеймо, а всего лишь карта ваших привычных реакций. И эту карту можно и нужно перерисовывать!

Ваша главная задача — быть «безопасной гаванью». Будьте предсказуемы. Учитесь принимать эмоции ребенка без осуждения.

И самое важное: если вы сорвались (а мы все живые люди!), всегда можно все исправить. Подойдите, обнимите и скажите: «Прости, я была неправа. Я тебя очень-очень люблю». Эта модель для мозга ребенка даже важнее, чем идеальное поведение.

Осознание своего типа привязанности — это уже 50% успеха. Это ключ к пониманию, почему вы поступаете так, а не иначе в отношениях.

Помните, каждая ваша приятная тактильность, каждое ласковое слово, каждая минута искреннего внимания к чувствам ребенка — это кирпичик в фундамент его будущего счастья.