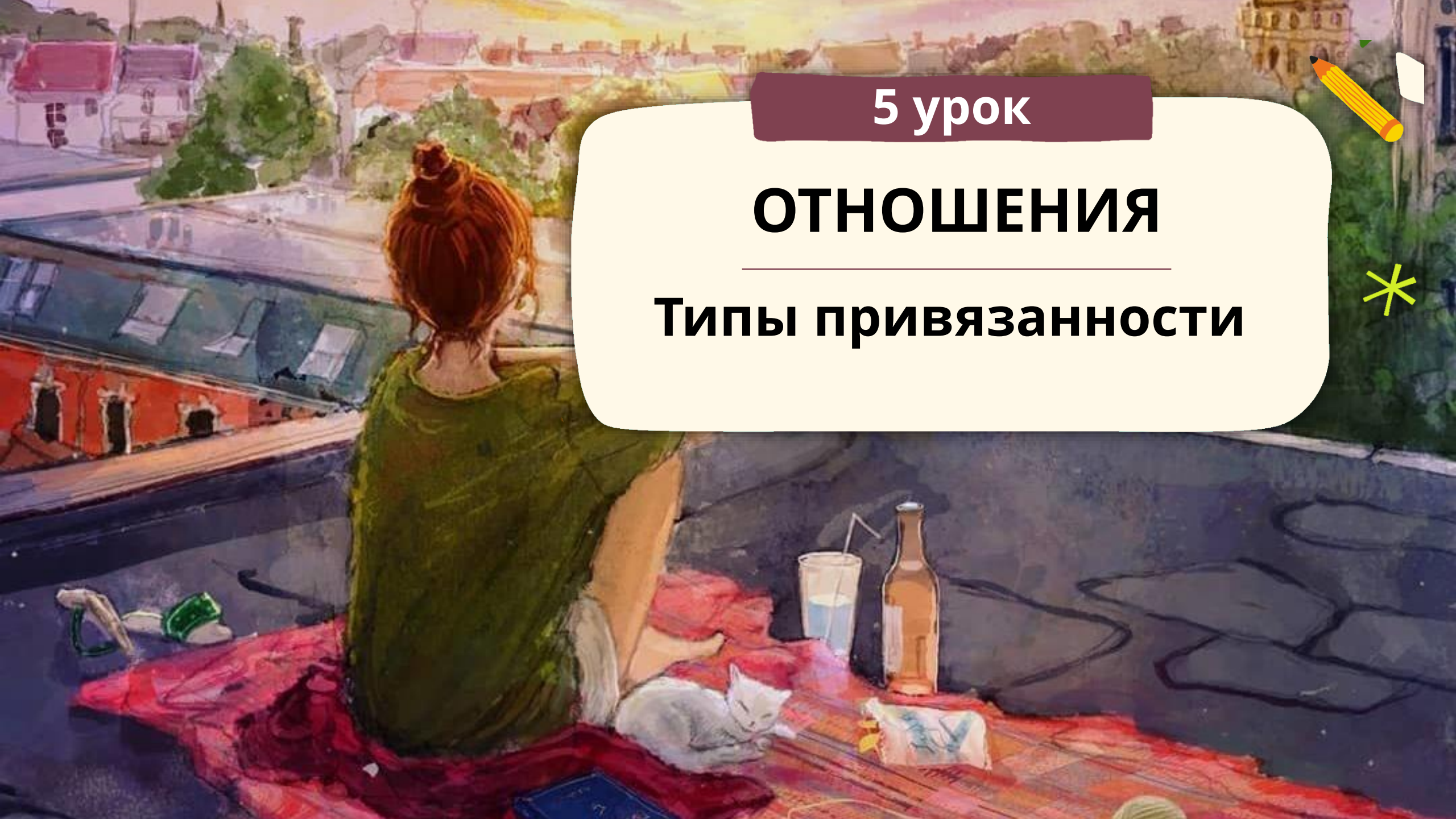




5 урок

ОТНОШЕНИЯ

Типы привязанности

Как понять, способен ли человек на серьёзные длительные отношения:

- **Привязанность – это эмоциональная связь, которую способен создавать человек в своих отношениях.**

Свой ключевой тип привязанности мы **формируем в своей детско-родительской семье** и потом этот тип привязанности влияет на всю нашу жизнь.

4 типа привязанности

(Дж.Боулби, М.Эйнсворт, Мейн и Соломон)

Надежный в детстве

Надёжную привязанность отличает стрессовое состояние, возникающее у ребёнка, когда воспитывающий его взрослый его покидает, и радость от того, что он вернулся.

Важно помнить, что такие дети чувствуют себя в безопасности и могут полагаться на взрослых. Когда взрослый уходит, ребёнок может быть расстроен, но как только родитель или попечитель возвращается, малыш чувствует себя уверенно.

Испугавшись, дети с надёжным стилем привязанности будут искать утешение как раз у взрослых. Эти дети знают, что их родители или опекуны способны обеспечить им комфорт и уверенность в случае необходимости.

Это наилучший вариант. Здесь устойчивая самооценка, качественные отношения сперва со сверстниками, потом во взрослом возрасте с окружающими вообще, **хорошая способность создавать долгосрочные отношения.**

Надежный во взрослом возрасте

Люди с надежным типом привязанности **гибкие и легко встраиваются в новые предлагаемые обстоятельства, умеют доверять и могут ставить отношения на первое место.**

Сами работают над отношениями и ценят, когда партнер тоже готов к такой работе, умеют справляться с различными сложностями и разногласиями.

В конфликте не теряют самообладания и ясно мыслят, сближение с другим для них не проблема, они чувствуют себя безопасно в романтических отношениях.

Тревожно-амбивалентный стиль привязанности в детстве

Дети с тревожно-амбивалентным стилем привязанности **обычно очень огорчаются, когда их оставляют родители.**

Этот стиль привязанности встречается сравнительно **редко**, им обладают лишь около 7-15% детей (по данным американских исследователей).

Многочисленные исследования показали, что амбивалентный (т.е. двойственный по своей природе) **стиль является результатом плохой материнской поддержки.** Эти дети не могут положиться на своих матерей (или опекунов), поскольку они не уверены, что взрослые будут рядом, когда в них нуждаются.

Тревожно-амбивалентный стиль привязанности во взрослом возрасте

Люди с этим типом привязанности **зациклены на партнере, чувствуют, что близость всегда недостижима.**

Они могут противоречить себе, бывают очень щедры и внимательны к близкому человеку, легко рассказывают о своих чувствах, при этом часто возлагают на других вину за эти эмоции.

Еще они боятся быть покинутыми, всегда ставят других на первое место, не чувствуют себя в безопасности, импульсивно проявляют эмоции в стрессовой ситуации.

Такие люди **склонны к созависимости**, недооценивают свою значимость и переоценивают значимость партнера, а еще **жертвуют собой ради любви.**

Избегающий стиль привязанности в детстве

Дети с избегающим стилем привязанности, **как правило, стараются избегать родителей или опекунов.**

Такие дети не оказали бы предпочтения своему родителю перед совершенно незнакомым человеком, если бы им предложили такой выбор.

Исследования показали, что этот стиль привязанности **может быть результатом оскорбительного или нерадивого отношения опекунов.**

Дети, которых наказывают за то, что они полагаются на взрослого, впоследствии перестают обращаться к ним за помощью в будущем.

Избегающий стиль привязанности во взрослом возрасте

С таким типом привязанности **люди не обращаются за помощью, рассчитывают только на себя.**

Они не жалуются, но всячески демонстрируют своё недовольство, стараются держать дистанцию и говорят обо всём, кроме себя.

Предпочитают как можно быстрее выходить из конфликтных ситуаций, в том числе ценой избегания острых тем, стремятся угодить окружающим, часто испытывают чувство стыда и неуверенности.

Не готовы решать проблемы, чувствительны к критике и обвинениям, у них возникают трудности с исполнением своих обязанностей.

Они **не осознают свои чувства**, совершают поступки, о которых никого не предупреждают, не ощущают себя свободно в отношениях.

Дезорганизованный стиль привязанности в детстве

Дети с дезорганизованным стилем привязанности часто демонстрируют запутанное сочетание моделей поведения и могут казаться дезориентированными, ошеломленными, сконфуженными.

Такие дети могут как избегать взрослых, так и противостоять им.

Некоторые исследователи считают, что отсутствие четкого стиля привязанности, **скорее всего, связано с недопустимым поведением родителей.** В таких случаях родители могут служить как источником комфорта, так и источником страха, что приводит к выработке неорганизованного поведения.

Дезорганизованный стиль привязанности во взрослом возрасте

Человек с таким типом привязанности плохо осознает свои чувства, ориентируется на чужое мнение, консервативен, зависим от мнения окружающих, нуждается в партнере, но при этом избегает отношений.

Он может проявлять агрессию, не привязывается, боится, что партнер его бросит, страдает зависимостями, не помнит своего детства или оправдывает родителей.

Тест на тип привязанности и преданности в отношениях у взрослых



Тест на опыт близких отношений, ESCR-R (тревожность и избегание близости)



ЗАДАНИЕ

1. Пройти оба теста.
2. Вспомнить своё детство, а лучше расспросить близких, как было у вас.
3. В своих нынешних (или последних) отношениях **проявления каких типов привязанности вы демонстрировали чаще всего?**

