



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА
БУДУЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 4

Школа будущих родителей

Осознанные отношения в паре.
Формирование надежной привязанности

Психолог:

Татьяна Владиславовна Юрьева

Что такое надёжная привязанность?

Это внутреннее ощущение:

«Когда мне плохо, я могу прийти к тебе, и ты меня не оттолкнёшь. Ты можешь не решить мою проблему, но ты будешь рядом. Ты не исчезнешь.»

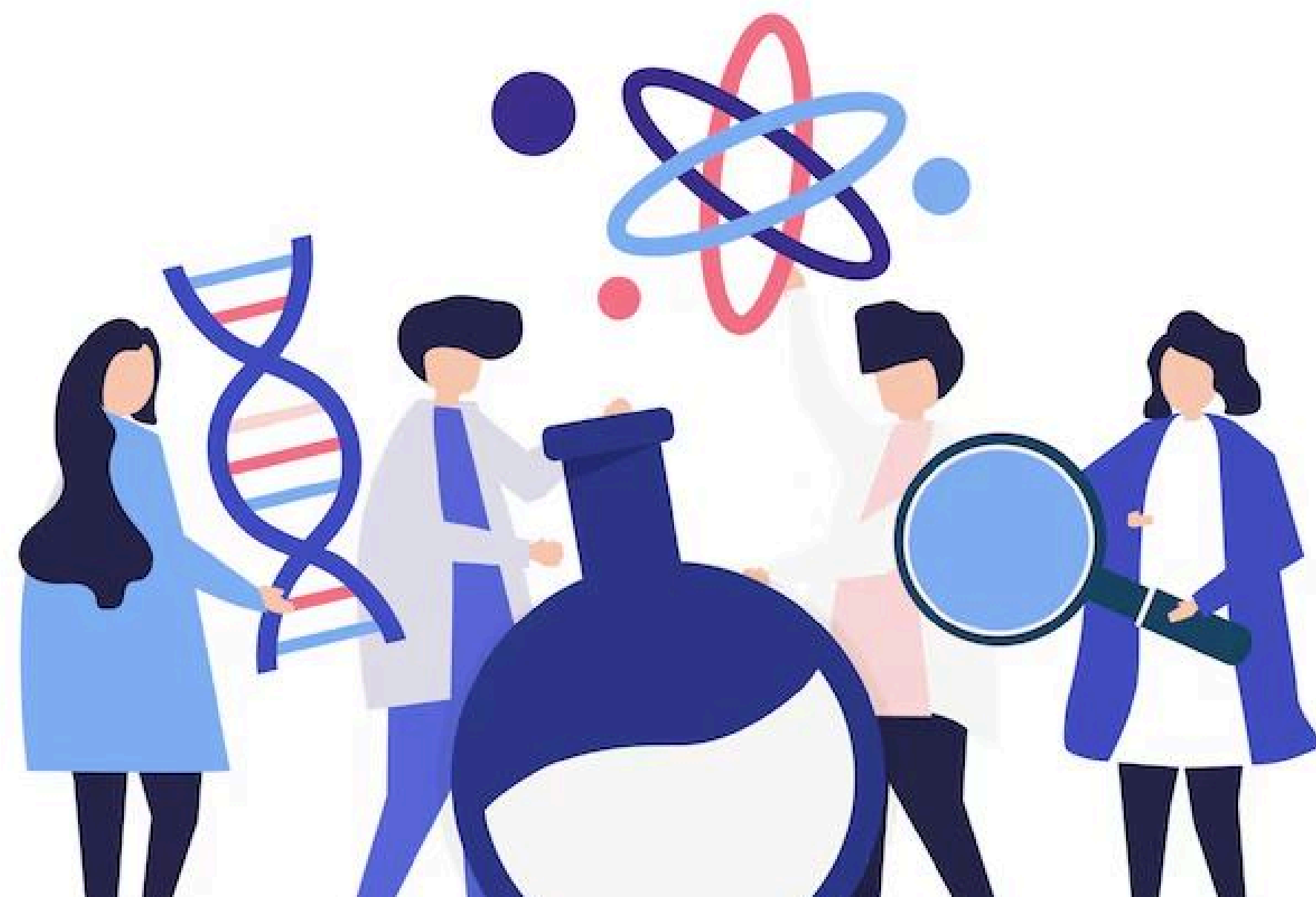


Что говорит наука?

Дети, на чей плач откликаются в первые полгода, вырастают более самостоятельными

Чем больше близости в младенчестве, тем легче отделение в 3 года

Надёжная привязанность строится на повторяющемся опыте: «Я подал сигнал – на него ответили»



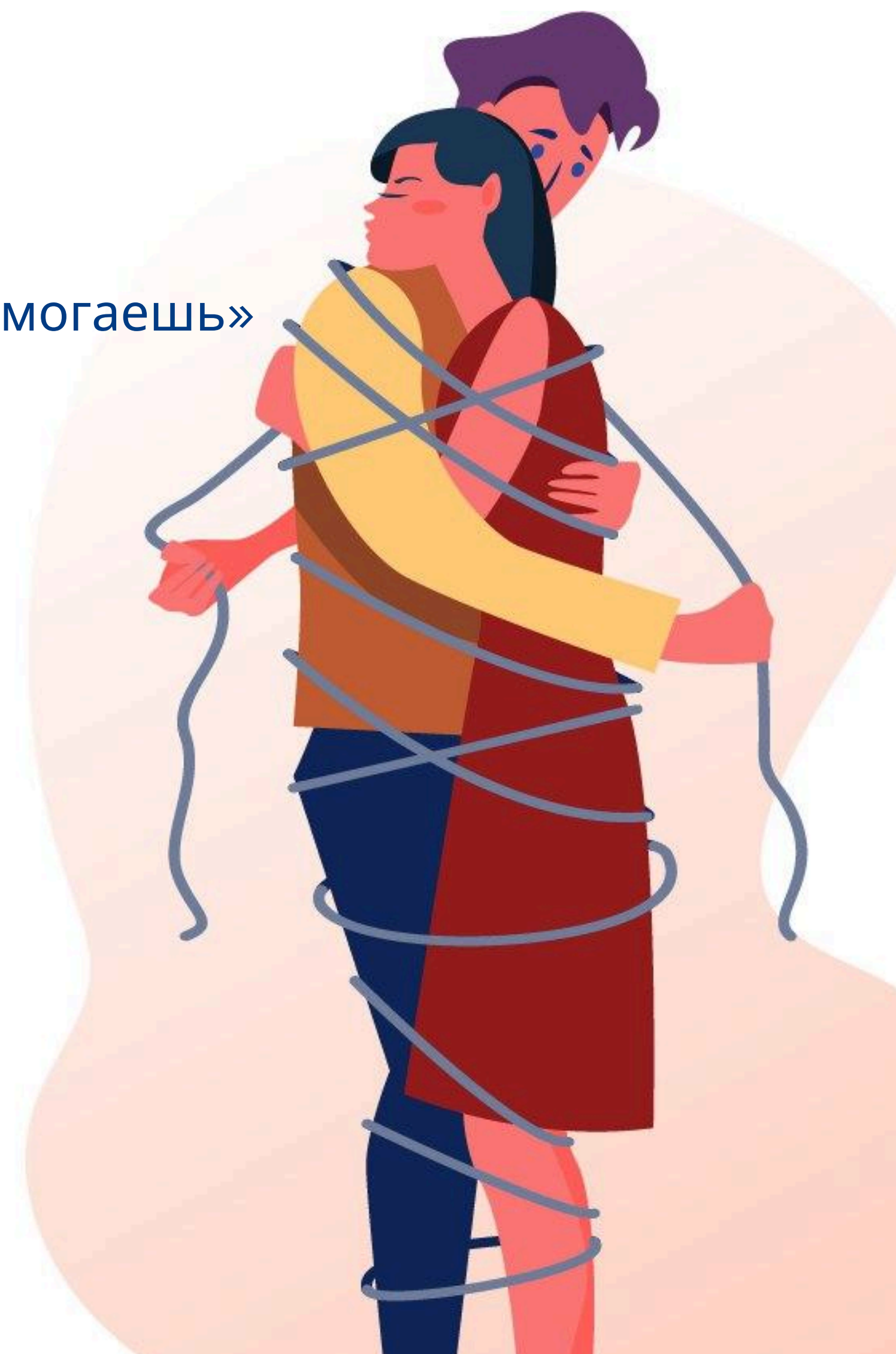
Как формировать надёжную привязанность у ребёнка

- Откликаться на сигналы ребёнка (плач, улыбка, протянутая рука)
- Не бояться брать на руки – это не «приучение»
- Признавать свои ошибки и извиняться
- Понимать: надёжная привязанность строится на исправлении ошибок, а не на идеальности



Как поддерживать привязанность в паре

- 15 минут в день без телефонов и без разговоров о ребёнке
- Правило «красной карточки»: «Я на пределе» – без обид
- Просить конкретно: «Поддержи ребёнка 20 минут» вместо «Ты мне никогда не помогаешь»
- Говорить о своих чувствах без обвинения



Домашнее задание. Три вопроса в день

Инструкция: Каждый вечер задавайте друг другу эти три вопроса.

Вопросы:

1. Что тебя сегодня порадовало? (даже маленькое)
2. Что тебя сегодня расстроило? (даже если кажется глупым)
3. Как я могу поддержать тебя завтра? (одна конкретная вещь)



Анонс следующего выпуска

В следующем выпуске: Разделение со своим детским опытом. Как не повторять ошибки родителей



Ведущая:

Ангелина

Психолог:

Татьяна Владиславовна Юрьева
практикующий клинический психолог, кандидат психологических наук,
преподаватель ТГУ им. Г.Р. Державина

Подкаст:

«Школа будущих родителей»

Хэштег:

#ШколаБудущихРодителей