

ВИКТОРИЯ ПОТАПОВА

Практикующий детский психотерапевт
с 14-летним стажем

Я Теория
привязанности
для любящих
родителей

БУДУ
РЯДОМ



Основано на теории
привязанности
ДЖОНА БОУЛБИ
и практической программе

КАРЛА

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФ](#)

МИФ

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Эту книгу хорошо дополняют

Пять ложек меда родительской любви

Наталия Преслер

Просто о важном

Наталья Ремиш

Воспитание сердцем

Альфи Кон

Смысл моей жизни

Эйнат Натан

Свободные и любимые

Сюзанна Мирау

МИФ. Психология воспитания

Виктория Потапова

Я буду рядом

Теория привязанности
для любящих родителей

Москва
МИФ
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.922.7:373.21

ББК 88.611+74.1

П64

Потапова, Виктория

П64 Я буду рядом: теория привязанности для любящих родителей / Виктория Потапова. — Москва : МИФ, 2024. — 192 с. — (МИФ. Психология воспитания).

ISBN 978-5-00214-605-5

Виктория Потапова, психолог с более чем десятилетним стажем, основываясь на классической теории привязанности Джона Боулби и программе SAFE Карла Бриша, разбирает типы привязанности и делится рекомендациями для родителей. Автор формулирует принципы, которые важны для развития надежной привязанности на разных этапах взросления.

Эта книга научит вас лучше понимать потребности ребенка, утешать во время стресса и смотреть на его чувства, не отвергая, а признавая их.

УДК 159.922.7:373.21

ББК 88.611+74.1

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00214-605-5

© Виктория Потапова, 2023

© Оформление. ООО «Манн,

Иванов и Фербер», 2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Часть I. Основы теории привязанности	13
Глава 1. Система привязанности	15
Глава 2. Типы привязанности	43
Часть II. От теории к практике: методы развития надежности	77
Глава 3. Развитие и поддержание надежности	79
Глава 4. Младенческий возраст	103
Глава 5. Младший возраст: дети от года до трех лет	116
Глава 6. Дошкольный возраст: дети от четырех до семи лет	131
Глава 7. Младший школьный возраст: дети от семи до одиннадцати лет	144
Глава 8. Подростковый возраст: почти взрослые люди от двенадцати до семнадцати лет	153
Глава 9. Особые ситуации	164
Послесловие	182

ПРЕДИСЛОВИЕ

Теория привязанности оказала огромное влияние на мою жизнь. Она помогла мне осознать, почему так, а не иначе я выстраиваю отношения с близкими людьми и почему в напряженных ситуациях реагирую определенным образом. Я поняла и приняла то, что со мной все хорошо, просто мой личный детский опыт повлиял на мое восприятие себя и близких в момент переживания стресса. Я выдохнула. После этого я перестала себя ругать и нашла подходящие способы заботы о себе.

Уже более тринадцати лет я работаю с детьми и родителями. За эти годы я прошла долгий путь в изучении теории привязанности, ее осмыслении и применении в своей психотерапевтической работе. Мне повезло, что мои учителя знали об этой замечательной теории и с любовью преподавали ее.

В 2015 году мне посчастливилось лично встретиться с доктором Карлом Бришем, современным исследователем теории привязанности и создателем программы SAFE — практики надежной

привязанности у детей и родителей. С одной из коллег мы стали ведущими данной программы. Вместе с родителями мы проходили путь длиной в полтора года — от момента ожидания малышей до начала второго года жизни детей, — помогая выстраивать в этих семьях надежные отношения. Дети из нашей первой группы в следующем году уже пойдут в школу, и я переживаю особую радость, когда случайно встречаю их.

А затем теория привязанности помогла мне сохранить собственное ментальное здоровье в первый год материнства.

Я до сих пор помню тот непрекращающийся, изнуряющий многочасовой плач сына из-за колик. Я ходила кругами по комнате, держа его на руках, дышала и считала свои шаги, обнуляя счет после сотни. Я помню наступающее чувство бессилия, отчаяния и физического истощения от изнуряющей диеты и отсутствия сна. Иногда я могла плакать вместе с ним. Но я всегда знала, ради чего продолжаю держать его на руках, напевая песни и глубоко дыша. Я знала, что мое присутствие — это то единственное, что сейчас дает ему переживание разделенности, контакта и базовой безопасности. Я знала, что в будущем все эти усилия дадут бесценные плоды. Сейчас уже прошло несколько лет, и я могу видеть их первые всходы.

Я благодарна доктору Бришу за его добрый и любящий взгляд на родителей и детей, которым он поделился с нами. Он стал для меня надежной опорой в жизни и в практике. Я благодарна всем

ПРЕДИСЛОВИЕ

родителям и детям, с которыми работала; вместе с ними я училась чуткости и надежности в отношениях.

Теперь я хочу поделиться своими знаниями и опытом, с надеждой, что это поможет кому-то из вас найти ресурсы и опору в своем родительстве.

В первой части книги я постаралась емко, структурированно и достаточно ясно рассказать о привязанности: чем она является, как формируется и как влияет на самоощущение и поведение ребенка. Во второй части я рассказываю о том, как переложить теорию на практику и найти ответ на вопрос, как же сформировать и поддержать надежность в отношениях с ребенком. Я составила картографию развития детей от рождения до подросткового возраста, обозначив важные задачи и ведущие потребности каждого возрастного этапа, знание о которых поможет родителям сохранить чуткость и надежность в отношениях со столь стремительно растущим и меняющимся ребенком.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

