



Все мы знаем о том, как важны прикосновения и для детей, и для взрослых. Но как быть, если ребенок решительно отстраняется от родительских объятий? И как реагировать, если 11-летний сын все еще хочет спать в одной кровати с мамой, а 15-летняя дочка забирается к папе на ручки? На непростые вопросы «Домашнего Очага» отвечает семейный психотерапевт Инна Хамитова.

ЕСТЬ КОНТАКТ?

Телесный контакт с родителями необходим не только младенцам, но даже подросткам!

ГОВОРЯТ, ЧТО У ТРЕВОЖНЫХ МАМ ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ. ПРАВДА, ЧТО ТРЕВОГА ПЕРЕДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПРИКОСНОВЕНИЯ?

Психологи считают, что это так, особенно это касается совсем маленьких детей. Младенец в большой степени настроен на телесные ощущения. Проще говоря, когда тревожная мама

берет младенца на руки, материнское состояние передается ребенку в прямом смысле через руки. Наверное, все родители замечали, что, когда они купают совсем маленького ребенка, он не одинаково чувствует себя на руках у разных людей. Действительно, ребенку физически комфортнее в уверенных, спокойных руках. Реагируя

на «тревожные» материнские руки, ребенок сигнализирует об ощущении дискомфорта единственным доступным ему способом – плачем. Мама соединяет его плач и собственное беспокойство и приходит к выводу о детском неблагополучии. Она начинает еще больше волноваться о ребенке, а тот, ощущая ее тревогу, становится еще более беспокойным.

Все сказанное выше справедливо, даже тогда, когда мама не осознает своего постоянного беспокойства, что вполне возможно, если для нее это уже стало привычным фоном бытия. Для наглядности проведем аналогию. Все знают, что к запаху можно «принюхаться». Невыносимо сильный запах с течением времени перестает ощущаться, хотя в действительности слабее не стал. Психика, во избежание перегрузки, убрала «ненужное» ощущение. Нечто похожее происходит и с постоянно присутствующей тревогой. Она становится как бы естественным и незаметным фоном психической жизни. А если все-таки беспокойство прорвется в сознание, ему всегда найдется рациональное объяснение: «Я беспокоюсь потому, что ребенок все время плачет».

2 СЫНУ ЧЕТЫРЕ ГОДА, А ОН ВСЕ ЕЩЕ ПРОСИТСЯ НА РУКИ. КАК ЕГО ОТУЧИТЬ?

Когда ребенок волнуется или оказывается в незнакомой ситуации, он может проситься на руки даже в 4 года – это нормально. Это значит, что ему необходима ваша поддержка и таким образом от просит вашего внимания. Однако, если ситуация безопасная и предсказуемая для ребенка, при этом он не может совсем играть самостоятельно, а постоянно виснет на маме, то здесь совсем иная причина. Либо ребенок таким образом привлекает ваше внимание, либо просто использует вас как большую забавную игрушку. Есть еще один вариант, и он касается отношений в семье в целом. Дети очень чувствительны к напряжению и недовольству, воз-

никающему между его родителями, и могут переключать внимание на себя, отвлекая родителей от их проблем. И в том, и в другом, и в третьем случае хорошо было бы разобраться при помощи специалиста.

3 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬ ЛЕТ ДОЧКА ГОВОРИТ, ЧТО ОНА УЖЕ БОЛЬШАЯ, И ВООБЩЕ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОБНИМАТЬСЯ И ЦЕЛОВАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ?

Семь лет – самое время проявить самостоятельность. Неслучайно дети именно в это время идут в школу. Они уже готовы к началу самостоятельной жизни, и им чрезвычайно важно проявлять независимость. Во-первых, не навязывайте тесного контакта. Если ребенок слишком отстраняется, возможно, ваши прикосновения мешают его инициативе, то есть вы обращаетесь с ребенком, как с мягкой игрушкой, он чувствует себя несвободным. И старается изо всех сил освободиться. Но даже в этом возрасте остается утреннее и вечернее время, когда очень важно обнять ребенка, погладить его, почесать ему спинку. Неважно, что вы будете делать перед сном, читать книжки или говорить по душам, главное – чтобы контакт был искренним и приятным для вас обоих.

4 СЕЙЧАС МАЛО КТО СЧИТАЕТ, ЧТО БРАТЬ НА РУКИ РЕБЕНКА НУЖНО ПОРЕЖЕ, ЧТОБЫ «НЕ РАЗБАЛОВАТЬ». НО НОСИТЬ ЕГО НА РУКАХ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ТОЖЕ НЕВОЗМОЖНО. КАК ЖЕ БЫТЬ?

Психологи говорят: младенец нуждается в прикосновениях и телесном контакте, так же как растение нуждается в воде. Иными словами, ребенок так нацелен на телесный контакт, что лишать его этого вредно. Неслучайно в примитивных племенах малыш вообще все время проводит на спине или на груди матери. Сам младенец с точки зрения живой природы – чудовищно недоношенное существо. Проходит как минимум 8–9 месяцев

О ВАЖНОСТИ ОБЪЯТИЙ

- **Объятия снижают уровень стресса.** В процессе объятий в организме выделяется больше эндорфинов – веществ, которые снимают боль и вызывают чувство эйфории. В связи с этим объятия также стимулируют иммунную систему.
- **Объятия помогают человеку почувствовать себя защищенным, любимым, необходимым,** снижают тревожность.
- **Дети, которых много обнимали и ласкали родители,** имеют лучшее физическое и психическое здоровье.
- **Объятия повышают уровень счастья,** есть даже исследования по этому вопросу. Хотя счастливым детям и их родителям это ясно без исследований.

до тех пор, пока ребенок сможет самостоятельно передвигаться. А какой-нибудь лосенок или теленок уже через несколько часов после появления на свет встает на ножки. В первые месяцы мама не принадлежит себе, и чем больше времени она будет находиться в контакте с ребенком, тем лучше. Единственный совет: лучше пользоваться теми рюкзачками, в которых малыш расположен спиной к маме. В таком случае ребенок чувствует тыл и при этом открыт миру. Вы как бы говорите ему: «Мир безопасен, а я всегда с тобой».

5 ПОЛНОЦЕННЫЙ ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ТОЛЬКО МАМА? КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ЕЙ ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ?

Полноценный контакт может обеспечить не только мама. Большинство психологов сейчас уверены: ребенку нужна довольная жизнью, счастливая мама. Наверняка вы встречали изму-

ченных женщин, которые с надрывом кричат ребенку, играющему в песочнице: «Не пачкайся, чудовище!» Вот в этом как раз нет ничего хорошего. Не все готовы сидеть дома с детьми. Если уход за ребенком не доставляет вам удовольствия, честно себе в этом сознайтесь. Лучше выйти на работу и с радостью проводить с малышом полтора часа в день, чем мучить круглосуточно и себя, и его. Если мама не может все время находиться рядом с ребенком, ее могут заменить папа, бабушка, няня. Главное, чтобы был тот человек, который берет малыша на руки, нянчит его и создает ощущение безопасности этого мира.

6 А ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ПОДРАСТАЕТ? ОН ТАК И БУДЕТ СИДЕТЬ НА РУЧКАХ У МАМЫ ДО ПЯТИ ЛЕТ?

Конечно, нет! Постепенно у ребенка появляется потребность не только быть с мамой, но и открывать мир. Прислушайтесь к своему малышу, и он сам подскажет вам, как нужно себя вести. Вы заметите, что ребенок понемногу начинает «отползать», ведет себя как спутник на орбите Земли. Он играет еще в той же комнате, где находится мама, но периодически поглядывает в ее сторону, время от времени подбегает к ней. Ему важно, чтобы мама была рядом, но он уже может играть самостоятельно. И нужно его постепенно отпускать.

Многие сталкивались с такой ситуацией: мама на две минуты зашла в ванную, а ребенок уже с плачем колотит в дверь. Дело в том, что в полтора-два года чувство времени еще отсутствует, и мама, которая ушла на две минуты, для ребенка ушла навсегда. С этим нужно считаться и не воспринимать как каприз.

7 НУЖНО ЛИ ОБНИМАТЬ ПОДРОСТКА ИЛИ ЛУЧШЕ ОСТАВИТЬ ЕГО В ПОКОЕ?

Часто сложности начинаются, когда ребенок вступает в ранний подростковый возраст. Ведущая потребность

ребенка в это время – ответить на вопросы: кто я, что из себя представляю, куда иду? Для этого подросток определяет границы: каковы мои идеалы, куда я стремлюсь? Ребенок строит систему ценностей, границы своей ответственности и возможностей. И излишне опекающая позиция родителей будет, безусловно, его тяготить. В подростковом возрасте он, скорее всего, будет от вас отстраняться, но даже в это время он нуждается в прикосновениях. Главное – чувствовать, когда его можно обнять, а когда – не стоит. Если рядом друзья и подростку хочется казаться взрослым, обниматься, наверное, не нужно. Можно поцеловать его перед уходом, обнять, когда он огорчен, или погладить, почесать спинку перед сном. Подросток сам просигналил вам, когда надо его трогать, а когда – нет.

8 СЫНУ 11 ЛЕТ, ОН ПРИБЕГАЕТ КО МНЕ В ПОСТЕЛЬ И ПРОСИТ СПАТЬ ВМЕСТЕ. ГОВОРИТ, ЧТО ТАК ТЕПЛЕЕ. Я ВОСПИТЫВАЮ СЫНА ОДНА И ВОЛНУЮСЬ: КАК ЭТО ОТРАЗИТСЯ НА МАЛЬЧИКЕ?

Нет ничего страшного в том, что ребенок прибегает к родителям в воскресное утро поваляться и поболтать. Вполне милый ритуал, объединяющий семью. Однако лучше, если в 11 лет мальчик уже не будет спать в одной постели с мамой. Дело в том, что в это время у современных детей уже начинается половое созревание, ведь они сейчас физически раньше взрослеют. Происходит гормональная перестройка, появляется специфическое половое возбуждение. А это



уже слишком интимное состояние, чтобы рядом был кто-то еще, даже мама. Мальчик чувствует возбуждение, но знает, что оно не может быть направлено на маму, ведь это табу. Представьте, как ему тяжело!

Если вы опасаетесь быть слишком навязчивой, могу сказать вот что: главное в ощущениях. Женщина, которая с желанием прикасается к мужчине, и женщина, которая с любовью прикасается к ребенку, – совсем разные вещи. И наверняка вы чувствуете эту разницу.

Случается, что в разведенных семьях мама всю свою нежность выплескивает на ребенка. Я даже знаю семьи, где при наличии двух или трех комнат мальчик продолжал спать вместе с мамой до 15–16 лет. Это, конечно, нежелательно. Если мама снова не вышла замуж и при этом чувствует себя свободной и независимой, это прекрасно. Но, если она в глубине души ощущает одиночество и пытается компенсировать недостаток любви

за счет сына, нужно себя сознательно останавливать. На такие моменты часто жалуются невестки: мама ведет себя с сыном так, как нужно было бы себя вести жене! Одно дело, если, обнимая взрослого сына, мама видит в нем малыша. Совсем другое – когда она ведет себя игриво, как девушка.

9 У ДОЧКИ НЕЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ПАПОЙ. ЕЙ 15 ЛЕТ, ОНА ИНОГДА ЗАБИРАЕТСЯ К НЕМУ НА КОЛЕНИ. ЭТО НОРМАЛЬНО?

Очень тонкий момент. Нет ничего плохого в том, что папа обнимает или целует 15-летнюю дочку, если он при этом умиляется: ведь для него она всегда будет маленькой девочкой. Но, если девочка осознанно или неосознанно кокетничает, папе нужно быть честным с собой: нет ли в его

поведении чего-то соблазняющего? И с какими чувствами он прикасается к дочке? Более того, возникает еще один важный вопрос: что у этого папы с мамой и куда направлена его сексуальная энергия? Как правило, подобное случается в тех семьях, где у папы и мамы проблемы в отношениях.

10 СТОИТ ЛИ МАМЕ И ПАПЕ ОБНИМАТЬСЯ НА ГЛАЗАХ У СВОИХ ДЕТЕЙ?

Маме с папой стоит обниматься и целовать друг друга на глазах у детей, ведь благодаря этому ребенок создает для себя модель своих собственных отношений между мужчиной и женщиной. Важен вот какой момент: при ребенке можно проявлять нежность и заботу друг о друге, а страсть и возбуждение демонстрировать не нужно. **DO**

ТАНЕЦ С РЕБЕНКОМ

Ольга ЗОТОВА, Альфия РАХМАНОВА, руководители клуба BabyContact (<http://babycontact.ru>)

На занятиях мы учим мам и пап взаимодействовать с малышом в движении. Мы помогаем родителям включаться в танец и телесные игры с детьми, делая это безопасно и получая удовольствие.

КАК ТАНЦЕВАТЬ С РЕБЕНКОМ?

ВКЛЮЧИТЕ ВАШУ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ и начинайте двигаться вместе с ребенком. Важно, чтобы малышу музыка тоже подходила – смотрите на его реакцию. Возможно, это будет диск, который вы слушали во время беременности.

ВЫБЕРИТЕ МЕСТО, ГДЕ УДОБНО ДВИГАТЬСЯ. Чем больше пространства, тем лучше. Малыш может находиться у вас на руках, сидеть в слинге, просто смотреть на вас или быть где-то рядом.

ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ В ТАНЕЦ. Тело и психика тесно связаны, и чем свободнее и гибче движется наше тело, тем гибче и наша психика. Например, когда мы совершаем открытое широкое движение, мы чувствуем и большую открытость на психологическом уровне.

ВО-ПЕРВЫХ, родитель может в танце с помощью разных телесных поддержек помочь ребенку оказываться на разных уровнях по отношению к полу. **ВО-ВТОРЫХ**, дети могут перекачиваться по родителям, взбираться по родителю, как по природному «ландшафту», пролезать под всевозможными мостами и арками, построенными телом родителя.

В-ТРЕТЬИХ, родители могут кружиться и менять уровни и скорость сами, когда малыш находится на их теле или рядом. Прекрасное упражнение – «повторение за малышами». Копируйте позу малыша, все его движения, мимику, звуки. Это позволяет лучше понять ребенка!

Oral-B®

электрические зубные щётки

Рекомендация стоматологов №1 в мире*



3D технология
(возвратно-вращательные и пульсирующие движения) удаляет до 2-х раз больше налёта**

4 типа сменных насадок
выбери свою

Датчик давления
подскажет, когда давление стало слишком сильным – для безопасности эмали и дёсен

Водонепроницаемая эргономичная ручка

2-х минутный таймер (4 x 30 сек.):
сигнал каждые 30 секунд для чистки каждого из четырех квадрантов полости рта

Индикатор уровня заряда (полный/низкий)

Зарядное устройство
абсолютно безопасно для использования в ванной комнате

*основано на исследовании, проведенном в 2008-2009 гг.
**по сравнению с обыкновенной мануальной щёткой.