

ПІЗНАННЯ СВІТУ ЧЕРЕЗ ДОТИК

Є багато різновидів відчуттів: слухові, зорові, смакові, температурні, кінестетичні, гравітаційні, тощо. І є – тактильні, дотикові. Це одні із найважливіших відчуттів у становленні і розвитку особистості. Адже, коли дитина народжується, вона відчуває тепло рук і тіла мами. Саме це тепло її заспокоює і дає захист. У людини є така базова потреба, як потреба в безпеці. Без задоволення цієї потреби людині дуже важко жити, а дитина й не виживе.

Усі діти різні. Одні народжуються спокійними і тактильний контакт їм потрібен у меншій мірі. Інші діти тривожні, часто плачуть, навіть, коли нагодовані і здорові. І, коли мама бере на руки, дитина заспокоюється і засинає. Це і є «формування базової довіри до світу». Дитина відчуває тепло і захист. Задовольняється потреба у безпеці, розвивається впевненість, відчуття захищеності і потреби. В цьому її майбутня сила і успіх.

У чому магія маминих дотиків? Сила материнського дотику здатна творити дива. Але ніякого чаклунства в цьому немає. Знаходячись в материнському лоні, малюк звик до ритму маминого серцебиття, вібрацій її голосу. Коли він засмучений, найкращий заспокійливий прийом – це міцніше притиснути маля до себе й пошепки поговорити чи тихесенько заспівати, ритмічно колихаючи, погладжуючи. Чи доводилося вам бачити, як маленька дитина грається, бігає неподалік мами на прогулянці, повсякчас підбігаючи, торкаючись мами чи обіймаючи її? А коли малюк випадково впаде, що перше допомагає замість знеболювального? Звісно — це матусині обійми та поцілунки! Учені виявили, що енергія, яку віддає матуся дитині, обіймаючи її чи гладячи по хворому місцю, дійсно здатна полегшити біль, адже у людини найбільше енергії концентрується в руках так можна полегшити біль розбитого коліна і психологічний біль (сварка з другом тощо).

Історія має приклади необхідності тактильного, емоційного контакту з дитиною. Один з імператорів, котрий хотів виростити собі армію воїнів без почуттів і емоцій відібрав сто немовлят-хлопчиків, помістив їх у спеціальному приміщенні з необхідними умовами для життя. Приставив до них годувальниць і лікарів. Їх роль полягала у тому, щоб дітей вчасно годували, задовольняли їхні фізіологічні потреби, слідували за здоров'ям. І все. Співати пісні, розмовляти з ними, носити на руках, знаходитися поряд було заборонено. Випадок увійшов у історію тому, що приблизно через місяць всі немовлята до одного померли. І це не була епідемія. Діти не вижили без емоційно-тактильного контакту.

Рівень емоційного розвитку та соціальний інтелект у дітей, які в постійному контакті з матір'ю, більш високий. Малюк приймає від матері навички соціальної взаємодії і поведінкові нюанси. З ними легше домовитися,

вони виростають менш конфліктними, краще розвиваються фізично: їх м'язи отримують постійну стимуляцію. А фізичний розвиток, як відомо, стимулює розвиток інтелектуальний. Небажання батьків пестити малюка, він сприймає як байдужість до його потреб і відмову в підтримці. Через нестачу батьківської ласки діти виростають замкнутими і агресивними особистостями.

У дитини виробляється гормон щастя — ендорфін, здатний позбавити болю й викликати ейфорію, якщо достатньо обіймати та цілувати дитину. Доведено: звичка мами тримати дитину на руках, обіймати, сприяє виробленню серотоніну і окситоцину в обох. А це піднімає настрій і зміцнює взаємну прихильність.

Вірджинія Сатир - відомий фахівець з сімейної психотерапії, вважала, що будь-якій людині необхідні: 4 обійми в день просто для виживання, 8 - для підтримки гарного самопочуття, 12 - для особистісного зростання.

Шановні дорослі! Пам'ятайте: надзвичайно важливо підтримувати прояви прихильності з боку малюка. Обіймайте його якомога частіше! До семи років обійми, тактильні дотики особливо важливі. Коли дитина відчуває прилив ніжності до мами, вона намагається висловити його знайомими способами (тими, які бачила по відношенню до себе): тягнеться обійняти, поцілувати, погладити.

Будьте уважні до перших проявів почуттів, не відсторонюйтесь – заохочуйте дитину використовувати цю невербальну мову любові та ніжності. Якщо батьки скупі на ласку і не відповідають на спроби дитини проявити ніжність (наприклад, знімають його руки зі своєї шиї), у малюка формується стійке переконання: «Я недостатньо хороший». Надалі він буде дуже вибірково і неохоче проявляти позитивні емоції відносно інших людей. *Так у дитини формується занижена самооцінка.* Дитина несвідомо приходить до наступного висновку: «Якщо мене ніхто не любить, значить, я буду любити себе сам». Прекрасно розуміючи, що марно чекати уваги і підтримки у відповідь, малюк починає щосили використовувати ниття, крики, маніпуляції. *Так розвиваються істеричні реакції і формується нарцисизм.* Що приводить до повного неприйняття дотиків.

Відчуття дотику – потужний інструмент, який кмітливі батьки успішно застосовують для стимуляції розвитку свого малюка. Серед найдієвіших способів можна виділити масаж та ігри, що розвивають тактильні навички. Масаж стимулює розвиток дитини. З його допомогою можливо корегувати вроджені порушення опорно-рухового апарату, лікувати нервові розлади, заспокоювати малюків, схильних до надмірної збудливості. Для розвитку тактильних навичок малюку можна запропонувати ігри з предметами

різної текстури, дозволити торкатись всього, що не становить для неї небезпеки, розширюючи кордони її знайомства із зовнішнім світом.

Обійми не лише матері, але й батька та інших близьких можуть мати анестетичний ефект, але лише тоді, коли є щира безумовна любов до дитини. Деякі батьки вважають, що хлопчиків потрібно виховувати суворо та менше приділяти часу обіймам і поцілункам, але ж пестощі їм також потрібні! Трохи згодом хлопчики потребують не пестощів, а поплескування по плечу, на знак похвали, чи чоловічих рукостискань під час вітання та подяки. Дівчатка з віком потребують тактильного контакту більше.

Навіщо потрібні обійми?

- Вони підвищують стійкість малюка до стресів.
- Це справжні «природні ліки».
- Дають дітям відчуття захищеності та знижують їхню тривожність.
- Допомагають малюкам краще розвиватись.
- Поліпшують фізичний та психологічний стан дитини.
- Навчають бути доброзичливим й радісним.
- Це найпростіший спосіб допомогти дитині почуватися щасливою.

Коли діти підростають, стають самостійними та починають освоюватися у колективі інших дітей, їм так само потрібні дотики та обійми мами і тата, які зміцнюють відчуття повної безпеки. Тактильний контакт з дітьми — одне із головних складових гармонійних взаємин між батьками та дітьми. Любіть свого малюка, носіть на руках, обіймайте, цілуйте, давайте впевненість, силу і віру.

***Сформуйте у своїй дитини таку довіру до світу,
щоб вона його любила, а життя – любило її.
І Ви будете спокійні за майбутнє своєї дитини!***