

# ТРЕБУЕТСЯ НЕЖНОСТЬ: ДЛЯ ЧЕГО ДЕТЯМ НУЖНЫ ОБЪЯТИЯ

**Малыш протягивает руки к маме, чтобы получить ее объятия. Он нуждается в родительском тепле и любви постоянно. Реагируем ли мы на поднятые руки или отмахиваемся, ссылаясь на свою занятость? Остановитесь на мгновение и задумайтесь об этом.**



Ребенку нужны ваши объятия и ласка. Ему необходимо знать, что мама здесь, рядом, любит его и не бросит. Часто даже дети 2–4 лет, играя со сверстниками, подбегают к родителям, чтобы обнять их и затем спокойно продолжить общение в песочнице.

Даже взрослым для хорошего настроения и нормального самочувствия, как утверждает американский психолог Эрик Берн, необходимо определенное количество объятий, поцелуев, ласки в день. Если человек недополучает

нежности, он становится раздражительным, чувствует себя одиноким и никому не нужным.

Для взрослого важны положительные эмоции, для малыша же они просто необходимы! В Америке часто на бамперы машин приклеивают надпись: «Обнимали ли вы сегодня своих детей?» А вопрос надо ставить иначе: «Сколько раз вы сегодня обнимали своих детей?»

Семейный терапевт Вирджиния Сатир советует обнимать ребенка несколько раз в день. Она утверждает, что

Четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.

И, между прочим, Сатир не считала обычные поцелуи и объятия на ночь или при встрече.

## Телесный контакт важен с самого начала





Еще находясь в утробе матери, младенец слышит родной голос, реагирует на поглаживания живота – он толкается, понижает или повышает подвижность. Если эмоциональный контакт был налажен еще до рождения, многих проблем удастся избежать. Малыш родится спокойным, более устойчивым к стрессам, будет быстро развиваться, с ним будет легче найти общий язык в будущем.

Кладите малыша до трех месяцев к себе на грудь, чтобы он слышал стук вашего сердца. Дети чуть постарше активно двигаются и не могут спокойно лежать у папы или мамы. Как можно чаще берите кроху на руки – не бойтесь избаловать его. Времена, когда считалось, что ему лучше лежать в кроватке, давно прошли. Сейчас известно, что дети, которые не могут быть рядом с родным человеком, растут пугливыми и неуверенными в себе, позже начинают сидеть, ходить, разговаривать, у них хуже развито воображение и фантазия.

После появления подгузников, в которых дети стали спать спокойно ночью, отпала необходимость часто переодевать малышей, но невольно возросла проблема потребности в прикосновениях. При смене мокрого подгузника мать гладила теплыми руками нежное тело младенца, он чувствовал ее прикосновение...

Постарайтесь при использовании подгузников побольше освободившегося времени посвящать своему малышу, проявляя любовь к нему. Делайте ребенку массаж, мягкие прикосновения маминых рук помогут остановить самый сильный плач.

Когда купаете кроху, одеваете и раздеваете его, укладываете спать, не бойтесь лишний раз проявить свою нежность, погладить по голове или поцеловать.

## Мама против няни



Приложите усилия, чтобы тесное общение с ребенком раннего возраста осуществляли только родители. У малыша есть потребность в привязанности, у него должен быть один человек, главный и значимый взрослый. Матери быть рядом с новорожденным ребенком действительно необходимо. Если упустить это время, исправить ситуацию будет очень непросто, считают психологи.

Вы вправе найти себе помощников, это может быть домработница или бабушка малыша, другие родственники. Но им лучше доверить домашние дела: приготовление пищи, уборку, стирку, наконец, а не заботу о маленьком ребенке.

В три месяца при общении с матерью у малыша формируется комплекс оживления: он радуется, активно двигает ручками и ножками. К шести месяцам уже можно задуматься о няне как таковой. Мама же в любом случае должна быть «вне конкуренции». Баюкать, ласкать ребенка, иметь с ним телесный контакт должна прежде всего мать. Только в этом случае получится избежать неприятных ситуаций ревности («Почему у нее ребенок успокаивается, а у меня плачет?»), которые не могут не отразиться на малыше.



Няня не должна позволять себе целовать ребенка, спать с ним в одной постели. При соблюдении этих простых правил приоритеты малыша будут расставлены правильно, и проблем не возникнет.

## Мальчикам тоже важны «телячьи нежности»



Родительская любовь нужна не только грудничкам, но и большим детям. И не только нежным девочкам, но и мужественным мальчикам.

По статистике, мальчиков до года обнимают в 5 раз реже, чем девочек. Родители считают, что будущему мужчине ни к чему «телячьи нежности», что он может от ласки и объятий вырасти «маменькиным сыночком». Однако в этом возрасте еще нет половых различий в психологическом развитии ребенка. Сыновья тоже хотят ощутить мамино тепло, им необходимо, чтобы их брали на руки, прижимали и ласкали.

Недополучившие «сюсюкательную», как говорят дети, любовь в возрасте до 7–8 лет мальчики вырастают мужчинами, нуждающимися в любви со стороны взрослых, удовлетворении своей детской потребности. Кстати, с сыновьями

родители испытывают больше проблем, чем с дочерьми, уже в возрасте до трех лет: всегда тяжелее растить мальчиков, чем девочек. Не по этой ли причине?

В раннем возрасте наши милые дочки, как правило, получают вполне достаточно нежности и тепла от родителей. У них проблемы чаще возникают при взрослении и пике потребности в любви примерно к 11 годам. Тут снова родители опасаются переласкать подростка и ограничивают проявления любви.

Нежности и любви не может быть слишком много! Протяните свои руки к ребенку, обнимите его. Это не займет много времени, поверьте. И вы, и ваш ребенок после минутной ласки будете чувствовать себя гораздо увереннее и спокойнее. А кто еще обнимет наших детей, если не мы?

## От мала до велика



Не стесняйтесь обнять четырехлетнего малыша точно так же ласково, как прижимаете младенца при кормлении грудью. Этому «большущему и взрослому» ребенку тоже нужна любовь. Конечно, во всем необходима мера. И прежде всего



мера в отношении к старшим детям и подросткам. Но это не означает, что, чуть повзрослев, ваш малыш не будет испытывать потребности в физическом контакте: сменится только форма его проявления. Если сейчас кроха нуждается в поглаживании, в ласковых объятиях, то ближе к школе он полюбит еще и шумные игры, встряхивания, пощипывания. Чем старше ребенок, тем дальше он отдаляется от родителей, но ему все равно необходим физический контакт в виде поцелуев, дружеских похлопываний.

Бывают моменты, когда нежные прикосновения особенно остро требуются детям любого возраста. Обнимите ребенка, если он ушибся или получил любую физическую травму, пожалейте его, даже если это мальчик и он плачет «словно девчонка».

Если ребенок испытывает сильное волнение или страх, например, перед прививкой, если малыш очень устал, болен или плохо себя чувствует, погладьте его по голове, прижмите к себе.

Ласка для детей – это запас положительных эмоций и отличный заряд на всю жизнь. С помощью простой игровой деятельности родители и их дети получают опыт ласки, телесной близости и могут проявлять свои самые сильные чувства.

## Примеры телесных игр



Родительская ласка может не ограничиваться только поцелуями и объятиями. Существует много способов удовлетворить потребность поднятых рук. Ребенку нужны и «телячьи нежности», и «медвежьи шалости». Хотя, конечно, буйные игры можно проводить только после пробуждения ребенка в спальне, а не на ночь глядя.

**Танцуйте** с малышом, прижимая его к себе. Вы будете находиться в близком контакте, а ритмичное покачивание под музыку успокоит кроху.

**Обнимите за плечи** своего ребенка, нежно погладьте по волосам или по щеке – простые движения так нужны ему, нужны постоянно.

**Порисуйте** у ребенка на спинке пальчиками, а он пусть отгадывает, что вы изображаете. Если малышу сложно отгадать предметы, то покажите на его спинке, как пробежала мягкая кошечка, как протопал тяжелый слон или пролетела, лишь касаясь крыльями, легкая бабочка.

**Используйте** для нежных игр вечерние часы или время после сна – спокойная обстановка спальни располагает к играм, которые помогут вам проявить свои чувства. Предложите малышу спрятать под одеялом мягкую игрушку, а вы постарайтесь найти ее. После отыскивания плюшевого мишки обязательно





поцелуйте его хозяина. Повторите игру. Медвежонку есть куда спрятаться: в штанину пижамы или под подушку.

**Залезьте** с крохой под одеяло и поболтайте о чем-нибудь, прижавшись друг к другу.

Можно проявлять ласку определенное количество минут или секунд, выпавшее на кубике, можно поиграть в загадочную статую. Ребенок должен принять любую позу и накрыться одеялом или простыней, а вы – ощупать его. Если у вас двое или больше детей, попытайтесь отгадать, кто скрывается в скульптуре. Тогда уж детям придется сдерживать смех и хихиканье – иначе их быстро разгадают.

**Дотроньтесь** доверительно до руки или плеча малыша, отправляющегося в садик, и это придаст ему уверенности в собственных силах.

**Шутливо взъерошьте волосы** трехлетнему озорнику – и он повеселеет.