ЗАЧЕМ НАМ ОБНИМАТЬСЯ?

Почему прикосновения так важны — и почему не стоит заставлять детей обниматься, если они не хотят?

Прикосновения являются одним из основных средств общения между родителями и детьми. Каждое прикосновение — это не только удовольствие, но и большая, неосознаваемая работа всего нашего тела и мозга, информационная нагрузка на наши рецепторы и чувства. Приятно, когда обнимаешь плюшевого медведя, а уж если любимого тобой тёплого человека, то можно растаять от нежности! Почему так важны прикосновения для детей любого возраста, рассказываем.

Начиная с рождения, дети прикасаются к родителям и родители прикасаются к детям раннего возраста от 33 до 61% от общего времени, в течение которого они находятся рядом (Стака и Миура, 1990 г.). Понимаете теперь, почему у мам часто случается «овертачинг», или тактильная перегрузка? Она проявляется обычно так: «Не трогайте меня, ну, пожалуйста, хотя бы полчаса». А ребёнок нуждается, чтобы его держали и трогали с самого первого дня жизни, потому что для младенца это практически основной способ познания мира. Именно из-за отсутствия прикосновений больше всего страдают малыши в Домах малютки, ведь прикасаясь к чему или кому-либо, ребёнок активно развивается.

У большинства мам есть встроенный биологический механизм: при прикосновении к ней детей она начинает нагреваться как индукционная печь. Так работает гормон окситоцин, связанный с привязанностью, поэтому рядом с мамой мгновенно становится очень тепло.

Мамы малышей часто жалуются на то, что дети требуют всё время находиться на руках у родителя, и на это есть одна серьёзная причина: ребёнок очень умный, он уже знает, где ему лучше всего. Родителям не всегда просто это выдерживать, но если вы понимаете, что на руках ребёнок развивается активнее, поскольку он имеет намного больше сенсорных ощущений, чем лёжа в коляске или кроватке, то перенести такое психологически легче. Исследователи предполагают, что нежные прикосновения родителей ведут серьёзную работу — от стимулирования здорового развития новорожденного до формирования мозга ребенка в дальнейшем.

У многих животных прикосновения обеспечивают связь с эмоциями и являются сигналами, которые связывают родителя с ребёнком. Для новорожденного любовь родителей может быть так же важна, как и молоко. В знаменитых экспериментах Гарри Харлоу в 1950-х годах на молодых обезьянах было показано, что детёныши обезьян, разлученные с мамами, цепляются за мягкого манекена и проводят с ним время в прикосновениях, даже если получают молоко в другом месте.

Спустя годы после этого учёные из Германии и Сингапура попытались понять, как влияет получение большого количества нежных ласк на человеческий мозг и можно ли это измерить.

«Мы исследовали, влияют ли родительские прикосновения на детей, помимо социальных связей, и оказывают ли они влияние на функционирование развивающегося мозга», — пишут Йенс Брауэр, Аннетт Ширмер и их коллеги.

Экспериментаторы собрали около 40 детей в возрасте 5 лет и их мам и попросили пары поиграть с игрушками в течение 10 минут, а сами наблюдали и подсчитывали, сколько раз матери касались своих детей и как часто дети касались своих матерей. Пару дней спустя они просканировали мозг каждого ребёнка, находящегося в состоянии покоя, чтобы увидеть характер его активности. Учёные сосредоточились на «социальном мозге»: сумме нейронных сетей, которая заставляет нас иметь дело с человеком иначе, чем с предметами. Это происходит, когда мы ведём себя социально, интересуемся другими людьми и пытаемся увидеть мир глазами другого человека, то есть проявляем эмпатию. В конечном итоге получилось, что активность мозга в этих сетях была сильнее у детей, к которым матери чаще прикасались.

Полученные результаты основаны не только на оценке 10-минутного интервала, но учёные предположили, что более тактильные матери стимулировали развитие мозга ребёнка с момента рождения, а не за время эксперимента. Эти цифры хорошо согласуются с данными, которые показали животные.

Прикосновения к ребёнку дают ему представление о своём собственном теле, помогают сформировать так называемый образ тела. Какое оно, моё тело, как оно устроено? Если родители, поглаживая ребёнка, пропускают какую-то часть тела, например, область гениталий, или выделяют её каким-то другим способом, это даёт малышу искажённое представление о его теле, что какой-то части будто бы у него нет или она обладает какими-то непонятными характеристиками.

До года малышам нужны контакты кожа к коже, поглаживания, поцелуи, ношение на руках, и это обычно приятно обеим сторонам. Если мама чувствует «овертачинг», это нормально. В такой момент важно найти свой способ восстановления: погулять по парку, пообщаться в кафе с подружками, купить что-то нужное, почитать книгу или сходить в кино, передав на один-три часа заботу о ребёнке другим родственникам. Примерно после года добавляются прикосновения в активных играх, качании, подбрасывании и других двигательных стимуляциях, а прямой контакт с малышом может стать чуть меньше.

Часто родители замечают, что ребёнок в возрасте около трёх лет начинает отказываться от близкого контакта, может отодвинуть родителя, просит не обнимать его или не целовать в какой-то момент времени. Порой это вызывает у родителей недоумение, а некоторые даже начинают стыдить малышей, требовать подойти поближе, поцеловать и обнять. Но вы сами прекрасно знаете, что бывают в жизни моменты, когда хочется, чтобы вас никто не трогал, хочется побыть в своём теле «без компании», чтобы сосредоточиться и сделать важные дела, а не растекаться от нежности. Для формирования собственного «образа тела» важны не только прикосновения, но и понимание границ своего тела: здесь я, а здесь уже другой человек. Таким образом формируется и представление о границах между собой и людьми, понимание своих желаний и нежеланий.

Некоторые мамы часто начинают испытывать желание родить ещё одного ребёнка, когда младший приближается к трём, поскольку он хочет иметь право сам распоряжаться своим телом: может хотеть мыться сам, спать сам в своей кровати, не всегда хотеть обнимашек. В таком случае важно поддерживать его самостоятельные проявления — человек растёт и развивается, ему становятся важнее свои «личные дела» по строительству Лего, рисованию или сюжетным играм. Разрешая своему ребёнку говорить «нет», вы позволяете ему учиться противостоять навязыванию чужих требований, учиться говорить «нет» возможному насилию в жизни и понимать, что это — насилие.

Предлагайте объятия и прикосновения своим детям, но не настаивайте на них. Соглашайтесь, когда ребёнок прибегает за обнимашками к вам, будьте с ним столько, столько надо ему: у малыша в это время подзаряжается внутренняя батарейка, а вы — его аккумулятор. Чуть погодя он уйдёт, и вы будете восстанавливаться своими взрослыми способами, а вот у ребёнка наработанных способов пока мало, главный из которых — прижаться к маме или папе и почувствовать себя в полной безопасности.

Дети, в семьях которых было много нежных прикосновений к ребенку путём поглаживания, держания за руку, щекотки, объятий, поцелуев, обниманий по желанию ребёнка, оказывались менее склонны к депрессии в будущем, имели более устойчивую самооценку и удовлетворяющие их отношения с романтическими партнёрами в юности и старшем возрасте. Позитивные прикосновения между родителями и детьми оказывают долгосрочное влияние на физическое и психологическое развитие детей, на их здоровье и на то, какие отношения в дальнейшем будут между родителями и детьми. В общем, обнимайтесь тогда, когда всем хочется, и не бойтесь, что избалуете!