

Як стати хорошими батьками з допомогою ДОТИКІВ

Данка Конічек Жилінчикова

Я МОЖУ ДО ТЕБЕ
ЗАРАЗ ТОРКНУТИСЯ?



Як стати хорошими батьками з допомогою дотиків

Основи дотикової терапії для сімей з дітьми

Данка Конічек Жилінчикова

Návrat 2023



Видавництво Návrat, o. z. 2023

Авторка тексту Дана Конічек Жилінчикова, тренерка, викладачка і супервізорка дотикової терапії

Консультантки Марія Брезаніова, лекторка дотикової терапії
Алена Молчанова, тренерка, лекторка та супервізорка дотикової терапії
Зузана Новакова, лекторка і тренерка дотикової терапії
Любіца Вигнанкова, соціальна педагогиня

Публікація містить тексти, підготовані Нірою Т. Пейн, сертифікованою масажисткою з Канади, що проводила навчання для групи «Návrat» зі застосування дотикової терапії для підтримки батьків і дітей.

Ілюстрації Крістіна Грончекова

Переклад Анна Сєдих

Grafický dizajn Зузана Ліптакова

ISBN 978-80-974208-4-0

EAN 9788097420840

Українське видання книжки «Як стати хорошими батьками з допомогою дотиків» видано за підтримки Orange Foundation та Nadácia Orange.

Foundation

orange™

Nadácia

orange™

Посібник для всіх, хто хоче наблизитися до своїх дітей з повагою, уважністю та любов'ю, зокрема й через дотик.

З любов'ю і ніжністю рекомендуємо батькам, які піклуються про дитину, яка народилася не від них, а також усім іншим батькам.

Зміст

Передмова до українського видання	7
Думаймо, як хороші «дотикові батьки»	10
Як користуватися посібником?	12
РОЗДІЛ 1	
Починаємо (власним уповільненням)	15
РОЗДІЛ 2	
Побудова містка між батьками та дитиною	22
РОЗДІЛ 3	
Створюємо «рутину»	27
РОЗДІЛ 4	
Домашнє життя «достатньо хороших дотикових» батьків	33
РОЗДІЛ 5	
Досліджуймо з дитиною країну її відчуттів	38
РОЗДІЛ 6	
Щоб ми поважали інших та відчували повагу від інших	43
Чи я вже є частиною спільноти «достатньо хорошого дотикового» батьківства?	50
Інші поради для фізичних проявів прихильності	52
Запитання та відповіді	57
Спеціальні додатки про потрібність дотиків в міжлюдських стосунках	59
Короткі висновки	71
Терапія дотиком і «Návrat»	72

Передмова до українського видання

Словацька громадська організація «Návrat», що в перекладі означає ПОВЕРНЕННЯ, близько 30 років займається підтримкою родин, які опинилися в складній життєвій ситуації, допомагає з пошуком родини для залишених дітей, підтримкою дітей в опікунських родинах, і на шляху до їх самостійності.

Головна філософія організації:

ЄДИНИЙ ДІМ ДЛЯ ДИТИНИ — РОДИНА

Тому першочерговий задум книжки «Терапія дотиком» авторки, яка є нашою колегою магістерка, тренерка, викладачка і супервізорка сенсорної терапії Данка Конічек Жилінчикова, був допомогти в пробудові мостику через дотики між прийомними батьками і дітками. Коли в досвіді дитини тілесний контакт був в дефіциті або коли він був токсичним, небезпечним. А також з дітьми з труднощами розвитку (РАС – розлади аутистичного спектру FASD – фетальний алкогольний спектр порушень).

Особлива актуальність і цінність цієї книги зростає в період сьогодення, тривалої війни в Україні, яка впливає на психологічний стан та психічне здоров'я дітей і дорослих.

Наші діти, які перебувають поруч, а також діти, які були розлучені з батьками або втратили їх, втратили домівки, звичний ритм і спосіб життя, переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку.

Практичні вправи, які викладені в цій книжці, можуть принести, відчуття захищеності, безпеки.

Обійми в будь-якому віці дають впевненість що ми хороші, улюблені і приємні. Мій досвід показує, що ці психологічні базові потреби важливі як для дітей так і для дорослих. Якщо бажання обіймів взаємне, приходиться з волі і любові один до одного — обіймайтеся хоч мільйон разів на день. Як тільки з'являється слово «потрібно» — це вже про емоційне і фізичне насильство. Тонка грань, як і батьківство загалом.

Під час військових дій є вкрай важливим, щоб ми, дорослі:

- Надали дитині почуття безпеки, правдивого контакту з нами.
- Повертали дитину у реальність.
- Закріпили нові способи поведінки у складній ситуації, розширили її можливості діяти самостійно.
- Ця книжка допоможе дати почуття захищеності, що дитина не самотня у цій ситуації, ми разом. Принесе у ваше і дитини життя позитивні емоції.

Наталія Штефанек, гештальт терапевтка

З обіймів починається життя людини – адже перше, що робить мати після появи свого чада на світ – обіймає його і прикладає до грудей. Обійми супроводжують нас протягом усього життєвого шляху – обіймаються закохані, подружжя, друзі, родичі. Обнімаються, вітаючи один одного, висловлюючи свої почуття.

Обіймаючи дитину, мама, як би промовляє до своєї дитини: «Все добре, я люблю тебе, ти в безпеці». І не важливо скільки разів в день Ви обнімете свою дитину, головне, щоб бажання обійняти йшло «від серця», хотілося це зробити, тоді відбувається обмін позитивною енергією і дитина наповнюється любов'ю. Якщо мама керується більше розумом, з позиції треба обійняти, бо так радять, або рахує скільки разів в день вже обняла дитину – це тактильний контакт, схоже на формальне виконання дії, звичайно краще, ніж нічого, та емоційного ресурсу дитина отримує замало. Гарно, коли є здоровий баланс. А щоб мама могла ділитися любов'ю зі своєю дитиною дуже корисно турбуватися про власний позитивний емоційний стан, про наповнення свого резервуару любові самій мамі. Бо, відомо, що, хто що має, тим і ділиться.

Саме таким резервуаром, ресурсом для батьків, психологів, корекційних педагогів, всім, хто працює з дітьми, стане у пригоді книга громадської організації «Návrat», автором якої є Данка Конічек Жилінчикова.

Що зазвичай роблять батьки, коли дитина погано себе поводить, не слухається чи влаштовує істерику? За таку поведінку заведено карати, або принаймні висловлювати обурення. Але є ще один варіант – підійти та обійняти дитину. Саме про варіанти, як обійняти дитину, коли варто це зробити і чому важливо це робити – всі ці відповіді ви отримаєте, прочитавши поради з книги.

Дотик – один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голівці, цілували, садили її на коліна тощо. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так і для дівчаток. Тому, коли ви виражаєте свою любов з допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами: «Я тебе люблю».

Прочитавши цю книгу, ви вкотре переконаєтесь, що не применшуючи ролі природи, музики, танцю особливе місце в цьому рядку ніжності посідає дотик.

Людмила Михайлова, Керівниця Інклюзивно-ресурсного центру

Думаймо, як хороші «дотикові батьки»

Чи пам'ятаєте ви, як у дитинстві до вас торкалися (обіймали, гладили, стискали), і ви не відчували себе комфортно? Або ж пригадуєте, що в дитинстві вам хотілося, щоб ваші близькі до вас торкалися (обіймали, притискали) набагато більше, сильніше, частіше?

Як знайти місток порозуміння між моїм батьківським бажанням чи небажанням торкатися і бажанням чи небажанням дитини прийняти дотики? Як зрозуміти, чи дитина налаштована на дотики від мене саме в цей момент? І який це має бути дотик? Ніжний? Повільний? Міцний? Тривалий чи короткий? До спини? До руки?

І як зрозуміти дитину, для якої ми чужі і коли ми не знаємо, чи торкався її хтось до нас? Як спрямовувати дотик, щоб дитина відчула його як прояв поваги до неї та її тіла? Як торкатися дитини, яку раніше кривдили дотиками?

Ми хотіли б запропонувати вам «правильні» рецепти, щоб у будь-який момент у вас були правильні відповіді на всі вищезазначені запитання.

Водночас неможливо, щоб один рецепт працював для всіх батьків і для всіх дітей. Ми унікальні та надзвичайно різноманітні. Кожен та кожна з нас відчуває дотик абсолютно по-різному. У кожного та кожної з нас є власні історії, які ми можемо розповісти своїм тілом. Серед них ми можемо знайти дотики, які були приємними, незручними, загрозливими, заспокійливими, магнетизуючими, чудовими, огидними, наповнюючими.

Розуміння і повне прийняття цієї унікальності з нашого боку і з боку дитини може стати рушійною силою для вираження і переживання поваги і пошани до себе і дитини. Це сильно вплине на стосунки один з одним. Комунікація наших потреб і тактильних бажань і прислуховування до потреб, бажань і навіть страхів від дотику з боку дитини сприяє побудові чогось важливого – ідентичності шанобливих батьків і ідентичності дитини, яка відчуває повагу до себе.

Ми ніколи не зможемо стати ідеальними батьками. Тож не варто гнатися за цим. Не потрібно гнатися за ефективністю, за надзвичайними враженнями для дітей під час подорожей. Натомість, спробуймо сповільнити, стишити, зосередитися (три важливі компоненти батьківства) і бути вдома найкращою версією себе. Спробуймо бути достатньо хорошими батьками щоразу, коли ми проводимо час

з дитиною. Наголошуємо, вам не потрібно бути ідеальними батьками, вам просто потрібно бути достатньо хорошими батьками.

Дотик, як один з найважливіших проявів близькості у стосунках, є надзвичайною цінністю. Він підтримує і захищає нас у важкі часи, зміцнює нас у буремні дні, але він також може загрожувати нам, лякати нас, позбавляти нас сили. Обіймаючись, тримаючись за руки, притискаючись, ми ніби підкреслюємо, увиразнюємо те, що маємо один з одним певний зв'язок.

Коли ми пишемо про дотик у цій публікації, ми маємо на увазі прояви фізичного контакту між батьками і дитиною: обійми, пестощі, погладження, а також масаж, тощо. Цією публікацією ми заохочуємо ті дотики, які повинні бути у цих стосунках, і водночас вказуємо на те, чого не повинно бути у фізичному контакті між батьками і дитиною. Фізичний контакт між батьками і дитиною НЕ включає в себе насильство в будь-якій формі, маніпуляції і шантаж (фрази на кшталт: «якщо ти мене поцілуєш, то зможеш дивитися телевізор») і абсолютно не включає в себе дотики сексуального або еротичного характеру, які належать до іншого виду стосунків – наших відносин з дорослими, яких ми любимо.

Ми взяли на себе сміливість ввести в цю публікацію термін «достатньо хороші дотикові» батьки і вважаємо, що всі ми можемо бути такими.

Якщо ми будемо проявляти більше поваги, зосередженої уважності та чутливості у наших стосунках та спілкуванні один з одним через обійми, погладження, притуляння та інші відповідні дотики, то завдяки глибоким взаєминам діти навчаться цього від нас. Вони навчаться поважати себе, близьких людей, а також поважати фізичний контакт з іншими, поважати своє тіло і тіла інших. Вони навчаться розуміти, що їм приємно (не тільки в дотику) і де їхні межі. Вони дізнаються, як на прикладі наших взаємин зміцнити стосунки з іншими, а не поставити їх під загрозу. Це просто, адже коли вони дізнаються про це від нас, то зможуть передати це далі.

Це могло б трохи покращити світ, хіба ні?

Дана Конічек Жилінчикова

Як користуватися посібником?

Видання містить розділи, що стануть помічними на шляху до достатньо хорошого дотикового батьківства. У них ви знайдете практичні вправи, місця для нотаток, завдання на наступний тиждень, трохи теорії для читання та інші теми, що стосуються різних груп дітей. Наприкінці посібника ви знайдете тексти про дотикову терапію, дослідження про шанобливе ставлення до дотиків, ідеї на тему «що робити далі» на шляху до достатньо хорошого дотикового батьківства.

Тому ви можете використовувати цю публікацію як «путівник» і «робочий зошит», який допоможе у ваших стосунках з дитиною і запропонує нові ідеї щодо виховання.

Окрім читання і «практики» цієї книги, в деяких частинах видання ми рекомендуємо вам проконсультуватися з тренерами з терапії дотиків, психологами і терапевтами – в рамках або поза межами програми «Návrat», особливо, якщо ви доглядаєте за дітьми, які пережили, насильство, жорстоке поводження або подібні негативні події. Іноді в публікації ми рекомендуємо конкретні послуги програми «Návrat». Ми робимо це на основі нашого досвіду застосування даної терапії, яку ми почали використовувати в Словаччині в 2004 році. На сьогоднішній день вона покращила стосунки у більш ніж 250 сім'ях.

Бажаємо приємної мандрівки країною «Достатньо хорошого дотикового» батьківства!

«Ми спробували дотикову терапію приблизно через два тижні після того, як у нашому домі з'явилася Сімонка. Терапія навчила мене, як маленькими кроками стати ближчою до своєї дитини. Ми облаштували кімнату для Сімонки, схожу на ту, що була в дитячому будинку – з тими ж кольорами і ритуалом засинання наодинці. Завдяки цій терапії я зрозуміла, що повинна бути поруч, коли вона засинає, що замість того, щоб засинати в її гарному ліжечку, я маю брати її в наше подружнє ліжко і зігрівати її собою, дозволяючи їй вдихати мій запах і відчувати мене своєю шкірою. Ліва сторона тіла Сімони була трохи скутою. У рамках терапії дотиками ми почали робити щоденні масажі всього тіла. Уже через пару тижнів був помітний значний прогрес. Вона і я також почали насолоджуватися нашими спільними моментами разом, ми відчували повну ейфорію і багато, багато сміялися. Я думаю, що кожен, хто бере дитину, повинен пройти цей вид терапії. Йдеться не про дотики, а про щось набагато важливіше. Завдяки цьому ще на початку шляху ви зможете створити близький зв'язок».

Катаріна, прийомна мати



РОЗДІЛ 1

Починаємо (власним уповільненням)

«Мені важко обійматися з моїми дітьми вечорами, коли я втомлена після роботи та після того, як виконую з ними домашні завдання, відвожу та забираю з гуртків, готую вечерю».

Сімона, мама 3 дітей

У цьому розділі ми разом проведемо експеримент. Уявіть, що ви не тільки починаєте думати, як «достатньо хороші дотикові» батьки, але й починаєте поводитися у власному домі як вони – і це лише один крок до того, щоб стати такими батьками. Власне сповільнення допомагає нам бути більш уважними до власних бажань, потреб, страхів, а також до потреб, бажань і страхів дитини.

ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ

Мета: знайти час для спокою – «подбати про себе», знайти можливість для сповільнення, заспокоєння, звернути увагу на себе і своїх близьких.

Час: 10 – 30 хвилин вправ, ігор або розваг, щоб зміцнити і підтримати себе, свою дитину і ваші стосунки з нею.

1. Уявіть, що ви – «детектив», і перед вами стоїть завдання дослідити ваш будинок, при цьому сісти або лягти в такому місці, де вас ніхто і ніщо не потурбує, принаймні, на 5 хвилин. Можливо навіть довше? Спробуйте знайти тиху місцину? Спробуйте сказати іншим, що ви хочете стати кращими батьками і для цього вам потрібно 10 – 30 хвилин тиші.
Це означає: відсутність телефону, мінімум, а краще 0 звуків навколо (крики дітей, шум холодильника, пральної машини, радіо, телевізора, тварин і т.д.).
2. Сядьте або ляжте на місце, яке вам вдалося знайти, заплющьте очі – якщо це не викликає неприємних відчуттів – так, щоб вас не турбувало нічого з того, що ви бачите. Знайдіть найзручнішу позу, щоб ніщо не тиснуло на вас, не відволікало, не створювало напруження. Навпаки, щоб ви відчували, як ваше тіло потроху розслабляється, стає м'якшим, спокійнішим. Уявіть, що це місце радіє, що ви його знайшли, що ви до нього прийшли, що саме це місце ви вибрали для релаксу. Спробуйте дозволити звукам докільля, якщо вони долинують, просто текти, обтікати вас. Як тоді, коли ви їдете в поїзді і за вікнами пропливає пейзаж. Не зупиняйтеся. Подорожуйте думками в країну Відпочинку.
3. Уявіть, що у вас є величезна сила, особлива здатність з а с п о к о ю в а т и своє втомлене тіло, балувати його. Уявіть, що там, де ви сидите або лежите, відбувається щось прекрасне. Повільно прилітають ніжні крила і починають пестити вас (не лоскотати, а ніжно пестити, так, як ви того заслуговуєте). Вони гладять

вашу голову, волосся, вуха, чоло, повіки, ніс, підборіддя, щоки, пестять шию, руки, груди, стегна, ноги від стегон до стоп і пальців. Погладжують повільно, щоб не оминати жодної частини тіла. Ваше тіло заслуговує на це. Крила роблять це знову і знову – їм дали завдання зробити це 4 – 6 разів. Це п о в і л ь н і крила. Вони погладжують повільно, щоб ви відчули все своє тіло.

4. Коли крила закінчать погладжування, то спробують вас обійняти. Уявіть собі, такі великі крила (руки), як ви, цілі, тільки для вас, прямо зараз. Опісля зробіть три глибоких вдихи і видихи і уявіть, як ваші руки перетворюються на ці крила, і пестять себе, обіймайте себе так, як вам приємно в цей момент. Повільно розплющите очі і посміхніться місцю, яке потішило вас, і собі за те, що дозволили і забезпечили цей відпочинок. Подякуйте цьому місцю подумки і подумки з'єднайтеся з вашими близькими. Уявіть, для яких прекрасних істот ви є батьками, який міцний зв'язок вас пов'язує. І що все найпрекрасніше ще попереду. А тепер відчиніть двері і подивіться на цю прекрасну істоту, подякуйте їй за те, що вона дала вам перепочинок, і запитайте її: «Можна тебе обійняти? Або просто побути поруч?». Запитайте і дочекайтеся відповіді. Зробіть те, на що погоджується дитина. Якщо вам здається, що зараз не найкращий час, то просто уявіть, як ви обіймаєте дитину, гладите її по волоссям чи плечу.

НОТАТКИ

Як це було – просити інших про те, що вам потрібно відпочити?

.....

.....

.....

Як ви думаєте, чому ви обрали саме ЦЕ місце для даної вправи? Яким був цей відпочинок? Це був позитивний чи навпаки некомфортний досвід?

.....

.....

.....

Які зовнішні звуки вам було найважче «вимкнути»? Які з них вам вдалося вимкнути легко і відразу?

.....
.....
.....

Яка частина вправи вас найбільше розслабила?

.....
.....
.....

Яка частина вправи була найскладнішою?

.....
.....
.....

Позначте цифру на шкалі відпочинку, де ви опинилися під час/після вправи

1 10

сильна втома

якісний відпочинок

Що ви можете зробити, щоб у майбутньому відпочивати принаймні стільки ж, скільки сьогодні?

.....
.....
.....

ЗАВДАННЯ НА НАЙБЛИЖЧИЙ ТИЖДЕНЬ

Щодня в один і той самий час намагайтеся відпочивати подібним чином. Домовтеся про «правильний час» для відпочинку з іншими близькими людьми. Або ж запропонуйте їм у такий спосіб долучитися до «школи батьківства», на яку ви записалися. Або ж маєте інші ідеї?

Рекомендація: не починайте з 30 хвилин відпочинку і не вимагайте його одразу! Почніть з 5 хвилин у перший день, або 5 хвилин у перші два дні, потім 10 хвилин у наступні два дні, 15 хвилин у дні, що залишилися. Якщо ж можливо організувати 30 хвилин відпочинку, то використайте цей час для себе. Якщо ви зробите місце свого відпочинку «за дверима», то залишіть на дверях позначку, яка буде «зрозумілим» сигналом для дітей, що ви відпочиваєте (наприклад, повісьте якийсь малюнок).

Підсумок для удосконалення ефективності заняття:

- Чи знайшли ви місце, де можна провести час, не турбуючись ні про що і ні про кого?
- Чи вдалося домовитися про зручний час?
- Чи організували ви нагляд за дитиною, домашніми справами, технікою, поки відпочиваєте?
- Як ви відстежуватимете час відпочинку без використання телефону?
- Як інші дізнаються, що вас не можна турбувати шумом, стуком у двері? Як інші дізнаються, скільки часу ви будете відпочивати?
- Як ви переконаєтеся, що ви робите такі перерви регулярно (щодня)?

ДЕЩО ДЛЯ ЧИТАННЯ

Як моє розслаблення пов'язане з гарним дотиковим вихованням?

Батьківство передбачає з теплом і любов'ю піклуватися про когось, хто нам небайдужий. Це саме та турбота, якої потребує дитина. «Дотикові» батьки розуміють, що цілеспрямований і шанобливий дотик до іншої людини є інструментом підтримки і зв'язку з нею, інструментом зміцнення стосунків, плекання глибокої любові. Якщо я маю віддавати, мені потрібно відпочивати, адже виховання – це ще й догляд за домом. Треба підтримувати чистоту в домі, різноманіття харчування, чистоту одягу і таке інше. Усе це не зробиться саме по собі.

Мій особистий відпочинок протягом дня, сповненого інших обов'язків, дасть мені те, що створить чутливість до потреб моєї дитини.

Мій власний відпочинок, як щось рутинне і регулярне, забезпечить мені відновлення фізичних і розумових сил, концентрацію і зосередженість, заспокоєння всеміслячого розуму. Це джерела, з яких випливають наша уважність, сприйнятливність, уважність до іншого, турбота про його потреби, почуття, страхи і наша палка турбота про нього.

Достатньо хороші дотикові батьки зосереджуються на тому, щоб постійно заспокоювати і стишувати себе (це їхня основна роль), щоб вони могли підтримувати дитину і мати чесноти, які зможуть розподіляти відповідно до її потреб. Варто підкреслити фразу – відповідно до її потреб.

Для чого відпочивати саме в такий спосіб?

Повторюваний і регулярний відпочинок з мінімізацією інших подразників і регулярне зосередження на відновленні того, що є найголовнішим і з чого випливає здатність бути поруч з дитиною – творить чудеса. Якщо я заспокоюю своє дихання, свій розум, відчуваю своє тіло і себе, сповільнююся і заспокоююся, то необхідний відпочинок і відновлення відбувається досить швидко і наповну в тому середовищі, в якому я зараз перебуваю і в яке мені потрібно незабаром повернутися з повними душевними і фізичними силами.

Чому варто відпочивати в один і той самий час кожен день?

Що поганого в тому, що хороші речі трапляються з вами регулярно? Для справжнього балансу душевних і фізичних сил корисно виробити «звичку» відпочивати. Якщо ми приділятимемо хвилинку своєму психічному і фізичному здоров'ю одночасно щодня протягом тривалого часу, це позитивно вплине не тільки на нас самих, але й, природно, на людей, з якими ми живемо. Адже коли після відпочинку ми стаємо «достатньо сильними та уважними» до близьких, вони це відчувають, наша любов проникає до них глибше і має більший вплив. Ми стаємо ближчими один до одного. Коли ж наша увага поверхова, то її швидко здуває вітром, вихором чи ураганом щоденних складних ситуацій.

Чому варто говорити про відпочинок з іншими?

Тому що ми люди, і для того, щоб була «працездатність», повинен бути відпочинок. І ці речі повинні бути в рівновазі. Ми всі можемо

відпочивати та вчитися відпочивати. Якщо ми хочемо навчити дітей іноземної мови, ми говоримо з ними іноземною мовою, якщо ми хочемо навчити їх готувати, ми готуємо з ними – ми показуємо їм, як це робиться. Так само і з навчанням відпочинку. Ми є прикладом для наслідування. Тож робимо це, говоримо про необхідність відпочинку і про те, що нам потрібно для цього робити і навчимо цього наших дітей.

Чи варто розповідати іншим, як саме я відпочиваю?

Так, звісно. І не тільки. Запросіть їх якимось до своєї «кімнати відпочинку» і покажіть, як ви це робите. Навчіть їх. Не бійтеся, що їм це здасться дивним, смішним чи незручним. Просто визнайте, що це ваш спосіб розслабитися, і попросіть їх теж спробувати принаймні тричі. Не соромтеся використовувати запитання з «Нотаток» щоб поговорити з дитиною. Бажаємо успіхів.



РОЗДІЛ 2

Побудова містка між батьками та дитиною

«Найгірше, коли він щось вчудить. Я злюся і знаю, що йому потрібно, щоб я швидко пробачив його і, можливо, навіть погладив, але я не можу цього зробити. Він намагається притискатися до мене, але в такі моменти мені краще бути самому. Я боюся йому щось казати, бо це буде щось, про що я потім пошкодую. Тож я мовчу. Певно, він відчуває себе самотнім».

Петер, батько двох дітей

ВПРАВА НА БУДУВАННЯ МІСТКА

Мета: Перевірити, що було б, якби ви були ще ближче до своєї дитини і дуже добре її розуміли.

Час: 30 – 45 хвилин

Поговоріть з дитиною про ваше бажання бути кращими батьками і краще розуміти її.

1. Запитайте її, чи може вона допомогти вам у цьому особливим чином – щодня в один і той самий час протягом наступних трьох днів ви матимете 20 хвилин спокійного «часу спілкування» разом. Якщо дитина погодиться:
2. Домовтеся з нею, в який час їй буде найзручніше (15:00, 16:00, 19:00?).
3. Домовтеся з нею про місце, де їй буде найкомфортніше. Важливо, щоб там нікого не було, щоб ніхто не дивився і не заважав вам – це момент тільки для вас двох (в дитячій кімнаті, в спальні, у вітальні?).
4. Домовтеся з ним/нею, чи буде нормально, якщо ваш «момент зближення» розпочнеться і закінчиться під тиху, приємну музику. Разом виберіть музику, яка вам сподобається і стане музикою вашого моменту.
5. Домовтеся з дитиною, щоб під час «моменту єднання» було приглушене світло або, якщо можливо, запаліть свічку в безпечній посудині. Виберіть свічку разом. Спробуйте запалити свічку разом і подивіться, чи нормальна для дитини така атмосфера.
6. Домовтеся з дитиною, щоб під час вашого «часу спілкування» в кімнаті пахло чимось приємним. Виберіть разом аромат, який ви могли б розпилити в повітрі або помістити в дифузор чи ароматичну лампу під час вашого «моменту єднання».
7. Домовтеся з дитиною, коли ви почнете влаштовувати особливі «моменти єднання».

НОТАТКИ

1. Що ви дізналися під час цієї вправи? Що нового ви дізналися про дитину? А про себе?

.....

.....

.....

2. Про що вам вдалося домовитися з дитиною найшвидше? Про що було найприємніше домовлятися з дитиною? Про що було складно домовитися?

.....

.....

.....

3. Що допомогло дитині розповісти про свої побажання щодо музики, запахів, часу ваших «сеансів зближення»?

.....

.....

.....

Шкала розуміння потреб дитини:

1.....10

Для мене було неясно,
що саме потрібно дитині
під час нашого зближення

Для мене було зрозуміло,
що саме потрібно дитині під час
нашого зближення

Що я можу зробити, щоб впевнитися, що в найближчі дні не опинюся на нижчому рівні, ніж зараз?

.....

.....

.....

ДЕЩО ДЛЯ ЧИТАННЯ

Як домовленість про різні речі з дитиною пов'язана з достатньо хорошим дотиковим вихованням?

Як це пов'язано? Принципово. Якщо ми хочемо, щоб дитині було добре з нами, вона повинна відчувати, що її чують і бачать. Що ми чуємо її бажання, що ми дбаємо про неї і враховуємо її думки у наших спільних планах. Якщо ми починаємо шлях до того, щоб бути достатньо добрими батьками і хочемо, щоб наші обійми, поплескування по плечу, притискання та інші види фізичної прив'язаності зближували нас і покращували наші стосунки з дитиною, нам потрібно знати її бажання. Зближення з іншою людиною починається з зацікавленості та пізнання її бажань.

Чому наші «моменти зближення» повинні починатися і закінчуватися приємною музикою? Чому вони повинні супроводжуватися приємними запахами або приємним світлом?

Близькість з іншими створюємо не лише ми, але й середовище, в якому ми перебуваємо разом. Те, що приємно в цьому середовищі для нас, може бути неприємним для дитини, і навпаки. Говорити про це разом і готуватися до цього разом – це вже спосіб зближення.

Чи важливо, щоб «моменти зближення» відбувалися саме так?

Зовсім ні. Підтримка, зміцнення та зближення у стосунках між батьками та дітьми може відбуватися щодня у безліч способів. Ви знаєте і робите багато з них: разом їсте, разом читаєте історії, разом подорожуєте, разом робите домашнє завдання, разом ходите по магазинах, разом граєте в ігри, разом прибираєте чи готуєте їжу і багато іншого. Однак частіше ми бачимо, що ці домашні справи виконують разом декілька членів сім'ї. Це, звичайно, добре. Приємно робити щось разом всією сім'єю.

Лише варто зважати на те, що стосунки «батьки-діти» потребують періодів усамітнення. Так само, як і партнерські стосунки. Тобто потрібно знаходити час, коли разом тільки ви і дитина. Стосунки – це не щось статичне, вони передбачають віддалення та зближення, наповнені та ненаповнені очікування, розчарування, пробачення,

посилення зв'язку, знову віднайдення, але й відхилення від очікувань. Наповнення та розчарування.

У вправі, яку ми наводимо вище, ми пропонуємо вам просту можливість бути матір'ю чи батьком разом з дитиною вдома та зайнятися важливим та значущим. І через цю спільну вправу ви можете зміцнювати та розвивати стосунки. Звертайте увагу на те, як дана вправа збагатить ваші відносини, що вона зміцнить, покращить та підтримає. «Моменти єднання», якщо вони відбуваються на постійній основі, можуть створити у ваших стосунках звички і навички піклуватися один про одного з цілковитою увагою, більше пізнавати один одного, більше розуміти один одного, розмовляти один з одним більш уважно і з більшою повагою ставитися до відмінностей один одного. Це може принести більше довіри дитини до батьків, більше бажання дитини розмовляти з батьками, більше батьківської ніжності у ставленні до різноманітності своєї дитини, більше впевненості батьків у тому, що вони впораються навіть у складних батьківських ситуаціях тощо.



РОЗДІЛ 3

Створюємо «рутину»

«Анічка не цілувала й не обіймала нас на ніч, хоча й бачила, як це робили наші діти. Незважаючи на те, що ми багато сміялися разом, і було видно, що вона насолоджується часом, проведеним разом, пройшло багато місяців після того, як вона потрапила до нас, перш ніж я змогла навіть іноді гладити її».

Вероніка, прийомна мама

ВПРАВА ДЛЯ СТВОРЕННЯ РУТИНИ

Мета: розпочати регулярні сеанси зближення з дитиною.

Час: 20 – 45 хвилин щодня / 3 – 7 разів на тиждень.

1. В узгоджений день і час прийдіть з дитиною в узгоджене місце в будинку, увімкніть музику, про яку ви домовилися, відрегулюйте світло відповідно до домовленості, забезпечте аромат, про який ви домовилися.
2. Попросіть дитину сісти з вами в зручному місці і скажіть, що ви були б раді, якби ви могли зробити цю зустріч особливою. Продовжуйте тільки якщо дитина погоджується.
3. Скажіть дитині, що ви хотіли б погладити або помасажувати її руку, але спочатку потрібно домовитися зі своїм серцем, адже саме воно допомагає рукам. Запитайте, чи можна це робити. Дочекайтеся відповіді.
4. Покладіть руки на серце і вербально з'єднайтеся з ним. Попросіть серце надіслати всю ніжність, доброту і любов, яку воно має, у ваші руки, бо ви йдете пестити дитину, яку ви любите і яку вважаєте прекрасною людиною. Подивіться на дитину або закрийте очі. Намагайтеся дійсно відчувати те, що ви говорите, і повністю усвідомлювати це. Потім тричі глибоко вдихніть і видихніть.
5. Запитайте дитину, чи можна вам зараз до неї доторкнутися, і дозвольте їй самій вибрати, з якої руки ви почнете. Якщо вона дасть вам дозвіл, то обов'язково подякуйте їй.
6. Прокоментуйте вголос те, що ви збираєтеся зробити: «Зараз я погладжу твою руку. Я буду гладити тебе зверху вниз, дуже ніжно, і зроблю це 6-8 разів».
7. Почніть це робити, робіть дуже повільно і спокійно, дивлячись в очі дитині, посміхаючись їй, помічаючи, чи подобається їй це.
8. Запитайте дитину спокійним голосом, чи приємні їй ці дотики, чи комфортно їй, коли ви робити це саме так, чи варто щось змінити. Продовжуйте враховуючи те, що скаже дитина. Такі погладжування можете робити 6 – 8 разів.

9. Потім попросіть дитину погладити/помасажувати її іншу руку. Повторіть всі попередні пункти.
10. Закінчивши, подякуйте дитині, скажіть, що ви її любите і з нетерпінням чекаєте на наступний момент «зближення». Якщо ваша дитина також хоче погладити/помасажувати вашу руку подібним чином, підтримайте її і допоможіть їй вербально, починаючи зі встановлення зв'язку з її серцем, навчіть її запитувати дозвіл, повільно торкатися та переконуватися, що вам комфортно.
11. Коли ви закінчите, залиштеся на певний час разом у фізичній близькості. Якщо ви відчуваєте, що дитина хоче вас обійняти, зробіть це, зробіть будь-який прояв ніжності, який ініціює дитина, або запитайте, чи буде їй комфортно, якщо ви зараз обійметеся. Якщо вона погодиться, зробіть це. Можливо, дитині буде корисно, якщо ви ще трохи поговорите разом про щось важливе для неї або про інші ваші спільні плани.
12. Закінчіть момент зближення під узгоджену музику і домовтеся з дитиною про наступний подібний момент зближення.

НОТАТКИ

Як це було – мати такий момент зближення з дитиною? Що вам сподобалося? Що, на вашу думку, сподобалося дитині?

.....

.....

.....

Що під час цієї вправи викликало труднощі? Що навпаки було просто?

.....

.....

.....

Що ви відчували, коли запитували в дитини дозвіл на дотики?

.....

.....

.....

Що ви зрозуміли під час зближення про себе, про дитину та ваші стосунки?

.....
.....
.....

Що б ви побажали собі та вашій дитині?

.....
.....
.....

Шкала радості від миті з дитиною:

1 10

Мені не сподобався такий
вид проведення спільного часу

Це був приємний досвід

Що я можу зробити, щоб відчувати більше радості в ці моменти?

.....
.....
.....

ДЕЩО ДЛЯ ЧИТАННЯ

Як зв'язок з серцем пов'язаний з достатньо хорошим дотиковим батьківством?

Принципово. У поспіху буденності наш розум має справу з багатьма важливими речами. «Відчути свою присутність, сповільнитися і з'єднатися з собою» означає повну присутність з дитиною, намагання вкласти себе повністю в момент, і на повну переживати те, що відбувається між вами.

Покласти руку на серце і налаштувати свій розум на добро, ніжність і любов до дитини може бути актом уповільнення, заспокоєння, зосередження на тому, що відбувається прямо зараз. «Особиста підготовка» до чутливого, сприйнятливою, уважного і турботливого фізичного контакту з іншою людиною може принести нам і іншій

людині потужний досвід єднання, злиття, становлення одним цілим. Саме такі переживання зміцнюють стосунки.

Поступово, якщо таких моментів зближення буде більше, ви, звичайно, зможете виробити свій власний спосіб зосередження, заспокоєння, очищення розуму і налаштування на «тут і зараз» з дитиною.

Чому мені потрібно питати дозволу у дитини, щоб доторкнутися до неї?

Ваша дитина – це інша людина. Вона не є вашою власністю. Ні вона, ні її тіло. Вона має власне тіло, і вона та її тіло мають власну історію, яка містить комфортні та некомфортні спогади. Це також передбачає той факт, що вона не завжди відчуває бажання обійматися чи притулятися. Вона може прагнути близькості в різні моменти в зовсім різний спосіб – наприклад, просто розмовляючи або займаючись іншою спільною діяльністю.

Як батьки, ми також зміцнюємо наші стосунки з дитиною, даючи їй зрозуміти, чого вона може від нас очікувати і що з нею (і з її тілом) буде відбуватися. Водночас, ми вчимо дитину, що це нормально – питати дозволу в інших, якщо ми хочемо до них доторкнутися. І так само нормально говорити, що ми не хочемо, щоб інші люди торкалися нас. Нормально говорити про те, що нам подобається і не подобається в інших, нормально слухати, що наші дотики можуть бути як приємними, так і неприємними для інших, і нормально вчитися поважати це. Ми вважаємо, що це важливо як для запобігання жорсткому поводженню з дітьми в різних видах стосунків, так і для того, щоб наші діти не використовували недоречні дотики до інших людей.

Вміння захищати себе і своє тіло та усвідомлення того, що інші люди, як і я, мають межі, і що я їх поважаю, підвищує моє і їхнє відчуття психологічної безпеки та спокою. А це наповнює стосунки повагою.

Чому варто гладити дитину саме так: повільно, спокійно, дивлячись їй в очі і перевіряючи, чи комфортно їй?

Нам може здаватися, що ми точно знаємо, що приємно дитині в даний момент, але це не завжди так. Запитуючи дитину про доцільність дотиків та про її відчуття, ми вчимо її робити те ж саме, коли, наприклад, вона захоче притулитися до нас або

потребуватиме наших обіймів. Або ж захоче, щоб її обійняв хтось у школі. Спокійний і повільний дотик, погладжування, масаж допомагає розслабитися, заспокоїтися, сповільнитися, усвідомити, що саме моє тіло, моє «Я» переживає з іншою людиною. Зоровий контакт допомагає у взаємозв'язку і зміцненні цього зв'язку. Ми зараз разом через дотик, через очі, вуха (ми розмовляємо – «ми течемо один до одного через безліч почуттів»), і це посилює пережитий момент. Ми набагато більше усвідомлюємо один одного і те, що ми означаємо один для одного.

Як такий «момент єднання» може зміцнити та покращити наші стосунки з дитиною?

Якщо ми робимо такі моменти разом з дитиною регулярно і багаторазово, то ми на постійній основі «підзаряджаємо батарейки стосунків» або наповнюємо емоційний резервуар, який при звичайному перебігу дня на роботі, в школі, при виконанні завдань, вирішенні складних справ і так далі, безперервно спустошується.

Чому важливо регулярно впроваджувати в наше життя моменти єднання з дитиною?

З цілком простих причин. Якщо ми постійно зосереджуємося і сприймаємо дитину – хто вона, що їй подобається і не подобається, чи розумію я її і як розумію, чи розуміє вона мене і як розуміє, які у нас плани – то наші стосунки поглиблюються. У тривалому процесі поєднання, якщо ми цілеспрямовано і точно фокусуємося на потребах дитини і на нашому сприйнятті того, що відбувається між нами, виникає взаємне переживання радості і захоплення, виділяється гормон любові окситоцин, виділяється гормон щастя ендорфін та інші гормони, які допомагають нам відчувати, що відносини з іншим прекрасні, радісні. І це дійсно зближує вас.



РОЗДІЛ 4

Домашнє життя «достатньо хороших дотикових» батьків

Мама: «Я б хотіла тебе зараз обійняти, ти не проти?»

Син, 13 років: «Не зараз, а трохи пізніше я сам до тебе підійду і тоді обіймеш мене».

ВПРАВА ДЛЯ РОЗВИТКУ «ДОСТАТНЬО ХОРОШОГО ДОТИКОВОГО» БАТЬКІВСТВА

Мета: Подумайте, чи можна створити інші можливості для «достатньо хороших дотиків» з дитиною.

1. Спробуйте помітити, коли ваша дитина намагається бути фізично близькою до вас, помічайте ситуації, які передують потребі бути фізично близькою до вас, помічайте, що їй найбільше подобається з точки зору фізичних проявів (обійми, притискання, почісування по спині чи щось інше?)
2. Помітьте, як ви реагуєте на ці спроби фізичної близькості, коли ви спокійні, і як ви реагуєте, коли ви втомлені або злі.
3. Зверніть увагу на те, коли ви хочете стати фізично ближче до дитини, спробуйте помітити реакцію дитини, коли ви робите це в різних ситуаціях: коли вона зайнята чимось іншим, наприклад, грою, коли вона втомилася, сумує, злиться.
2. Звертайте увагу на ігри, які ініціює дитина і які передбачають фізичний контакт з вами (наприклад, рукостискання, поплескування по руках один одного після того, як ви щось робите разом, лоскотання тощо).
3. Звертайте увагу на ігри, які ініціюєте ви і в яких відбувається фізичний контакт.
4. Пропонуйте дитині 1 раз на тиждень гру з фізичним контактом і спостерігайте за тим, що вона відчуває, що їй подобається і що не подобається.
5. Принаймні 1 раз на тиждень з ініціативи дитини грайте разом з нею в ігри з фізичним контактом або додавайте будь-який фізичний контакт (обійми, стискання, лоскотання, погладжування і т.д.)

НОТАТКИ

Що вдалося дізнатися під час цієї вправи?

Що вас здивувало в дитячій поведінці? Що вас здивувало у власній поведінці?

.....
.....
.....

Яка гра на вашу думку сподобалася дитині найбільше?

.....
.....
.....

Яка гра з дитиною сподобалася найбільше вам?

.....
.....
.....

Шкала задоволеності кількістю та частотою фізичних проявів любові між мною та дитиною

1.....10

Найнижчий рівень

Найвищий рівень

Що я можу зробити протягом наступного тижня, щоб бодай трішки покращити стосунки з дитиною?

.....
.....
.....

Як пов'язаний процес спостереження за дитиною з достатньо хорошим дотиковим батьківством?

Досить хороше дотикове батьківство потребує саме цієї нашої особливої здатності – бути спостережливими і сприйнятливими до того, що потрібно дитині в різних ситуаціях. Помічати і спостерігати допомагає нам краще розуміти, що переживає дитина.

Це вміння зближує нас з дитиною і зміцнює наші стосунки.

Граючи в ігри, де є фізичний контакт між нами, та водночас помічаючи, де знаходяться можливості і межі приємного або неприємного, ми створюємо своєрідну мапу на шляху до дитини.

Я не дуже тактильна людина, чи дійсно мені потрібно ініціювати фізичні прояви своєї прихильності до дитини?

Можливо, ви хотіли знайти тут інші відповіді. Однак, це посібник для «достатньо хороших дотикових» батьків з точки зору дитини. З точки зору того, що їй потрібно, аби відчувати сильніший зв'язок з батьками.

Так, потрібно бути ініціативними. Чутливий, ніжний, сприйнятливий і шанобливий фізичний дотик (обійми, погладжування, притуляння) необхідний для позитивного сприйняття себе як особистості, а також свого тіла і тіл інших людей. Діти у віці до 10 – 11 років найбільш інтенсивно переживають глибокі стосунки в ті моменти, коли вони перебувають у фізичній близькості з найближчими людьми. Це не означає, що вони завжди потребують обіймів чи поцілунків. Це може означати, що вони іноді просто хочуть посидіти зовсім близько до нас і торкатися, а може також означати, що вони просто хочуть притулитися до нас, полоскотати нас, штовхнути, легенько вдарити нас – у грайливій формі, щоб бути ближче до нас і відчувати нас зокрема і через «дотики».

Старші діти, завдяки фізичній близькості, вже звикли встановлювати межі щодо того, коли, де і як ми можемо їх торкатися. Але потреба в чутливих і чуйних фізичних проявах прихильності НЕ ЗНИКАЄ. Оскільки їхнє тіло змінюється в підлітковому віці, то це цілком природно, що спосіб, потреба давати і отримувати фізичні прояви прихильності в міцних стосунках з батьками – також змінюється. Дитина потребує ініціативи батьків, щоб відчувати, що її люблять.

Але водночас вона потребує, щоб батьки шанували її тіло, поважали межі, які вона для чогось встановлює. Тоді вона відчуває, що батьки її поважають – і це зміцнює стосунки.

Якщо вам дійсно важко проявляти любов до дитини фізично з будь-яких суб'єктивних чи об'єктивних причин, ми рекомендуємо проконсультуватися з тренерами з дотикової терапії, консультантами з організації «Návrat» тощо. Консультації допоможуть вам знайти маленькі, нескладні рішення, які принесуть користь вам і вашій дитині.

Особливо рекомендуємо скористатися цією формою підтримки та допомоги, якщо ви всиновили або взяли під опіку дитину, або якщо ви пережили сімейні події (наприклад, насильство тощо), які поставили під загрозу мирне дитинство вашої дитини.

Що робити, якщо дитина відмовляється від фізичних проявів, що підкреслюють мою прихильність?

Чудово, що ви це помітили! Батьки, які добре володіють дотиками, знають, що у взаємних стосунках з дитиною потрібні дотики, сповнені чутливості та поваги. Якщо нас відхиляють, то варто в цьому розібратися. Давайте подивимося на вправи і заняття, які присвячені дослідженню «бази дотику» між нами і дитиною. Шукаймо маленькі проблиски, коли хоча б деякі з фізичних проявів нашого інтересу до дитини (обійми, погладжування, притискання) приймаються. Досліджуймо, коли це відбувається, як це відбувається, що допомагає, а що ні. Робіть те, що допомагає, і не виснажуйте себе способами, які не працюють.



РОЗДІЛ 5

Досліджуймо з дитиною країну її відчуттів

«Перші два роки Дороті гладили, колисали, годували, заспокоювали на руках... Рішко провів перші два роки в сім'ї, де було багато фізичного та психологічного насильства. Що ми повинні знати про те, як торкатися інших, допоки не виростемо?»

ВПРАВА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТІВ ДИТИНИ

Мета: навчити дитину розрізняти приємні та неприємні дотики в наших стосунках, в стосунках з собою та іншими.

Час: 30 – 60 хвилин

1. Після того, як ви почали спільну вправу на зближення під узгоджену музику, з приглушеним світлом, попросіть дитину сісти навпроти вас.
2. Скажіть їй, що сьогодні ви хотіли б дізнатися, які дотики для неї приємні і неприємні на руках, і що ви також хотіли б мати можливість показати їй, які дотики подобаються вам.
3. Намалюйте на папері свої руки (не тільки долоні), і попросіть дитину намалювати й обидві свої руки. Ви можете допомогти їй у цьому. Коли у вас обох вийде, порадійте тому, що у вас вийшло.
4. З'єднайтеся зі своїм серцем і попросіть його послати ніжність і любов у ваші руки, коли ви торкаєтеся дитини.
5. Попросіть у дитини дозволу доторкнутися до її рук. Скажіть, що ви будете торкатися її по черзі до різних частин рук, і коли їй буде приємно, вона посміхатиметься, а коли неприємно – буде хмуритися.
6. Попросіть її позначити (наприклад, лейкопластиром) місце на руці, де ви точно не повинні торкатися її за жодних обставин. Подякуйте дитині за те, що вона показала вам ці місця, запевніть її, що ви не будете торкатися її в позначених місцях.
7. Тепер почніть повільно торкатися до кожної частини руки дитини, переходячи від пальців до долоні, зап'ястя, передпліччя до плеча (злегка погладьте, злегка стисніть це місце). Завжди сповільніться та чекайте, щоб побачити, посміхається дитина чи хмуриться. Якщо вона хмуриться, зробіть позначку у вигляді насупленого смайлика на карті руки дитини (на малюнку на папері), щоб ви знали, що на цій частині руки доторки неприємні. Потім спробуйте це повторити з іншою рукою.
8. Коли ви подосліджуєте цілу руку, подякуйте дитині. Розфарбуйте разом ту частину руки, де їй найприємніше від дотиків (всі частини руки, де не було лейкопластиру або насупленого смайлика).

9. Поміняйтеся ролями і попросіть дитину спробувати зробити так з вами.
10. Потім порівняйте ваші Карти рук, чим вони схожі, чим відрізняються і поговоріть про це.

Коли ви закінчите, подякуйте дитині і домовтеся продовжити наступної зустрічі.

Альтернативна або додаткова вправа: ви можете зосередитися на створенні Карти приємних дотиків. У момент зближення спробуйте здогадатися, про що думає кожен з вас. Які фізичні прояви любові подобаються кожному з вас: «Вгадай, що мені більше подобається – обійми чи притискання?», «Вгадай, чи подобається мені, коли ти гладиш моє волосся?». Щоразу, як вгадаєте, то зазначте це на мапі. Вона може виглядати як малюнок всього тіла, на якому дитина малює або пише символ дотику, який подобається дитині від вас і який подобається вам від дитини.

НОТАТКИ

Що вам сподобалося під час вправи?

Що ви зрозуміли про руки вашої дитини?

Що ви зрозуміли про власні руки?

Шкала розуміння Країни дитячих відчуттів

1 10

Геть не знаю Які фізичні прояви
подобаються моїй дитині

Я добре розумію, які фізичні
прояви від мене приємні моїй
дитині

Що я можу зробити, щоб запам'ятати карту дотиків моєї дитини,
на випадок коли наступного разу захочу до неї доторкнутися?

.....
.....
.....

Або що я можу зробити, щоб запам'ятати, які фізичні прояви
любові з мого боку є приємними для дитини, а які мені не варто
використовувати?

.....
.....
.....

ДЕЩО ДЛЯ ЧИТАННЯ

**Мені видається дивним надавати такого великого
значення фізичним проявам прихильності та дотиків
у стосунках з дитиною. Чи справді це необхідно?**

Так. Ми всі маємо різні «сенсори» для дотику. Просто ми дуже різні. Коли ми дізнаємося, що сприймаємо дотик, його манеру та інтенсивність, по-різному в кожному місці нашого тіла, і водночас відкриваємо, що інша людина може сприймати дотики інакше, ми можемо з більшою повагою ставитися до іншої людини, в тому числі до її тіла. У глибоких стосунках ми повинні розуміти один одного і розуміти, як дарувати один одному фізичні прояви любові, щоб зробити іншому приємно. У самопізнанні і в контакті ми відкриваємо для себе потреби, бажання, а також страхи і обмеження нашого тіла. Пізнаючи іншого, навіть у дотику, ми відкриваємо потреби, бажання, страхи і межі іншого. Це робить нас ближчими один до одного, одночасно крихкими і сильними, і краще підготованими дарувати і приймати дотик з любов'ю і повагою (обійми, притискання, пестощі).

Чи дійсно необхідно створювати Карту дотиків?

Карта – це один з простих та грайливих способів отримати рекомендації щодо того, як фізично контактувати з дитиною у комфортний для неї спосіб (це зближує і зміцнює стосунки) і як не проявляти фізичну прихильність у незручний для неї спосіб і тоді, коли їй це неприємно (це дійсно віддаляє вас у стосунках!). Не соромтеся створювати власну версію карти! Створена карта – це результат спільного ігрового досвіду, поваги до дитини і поваги до моменту, коли ви разом її створили. Вона показує, що ми дбаємо про дитину, що для нас важлива вся дитина, навіть її тіло! Ми намагаємося показати їй, що для неї це також має бути важливо. Наша карта допомагає розкрити дитині, що ми – люди з різними потребами і кордонами в дотиках, і ми пропонуємо дитині більш чітку можливість помічати це, знати це і поважати це. І переконатися, що це нормально.

Чи потрібно робити карту дотиків для кожної частини тіла?

Тема фізичного контакту надзвичайно важлива для наших стосунків з дитиною і для її стосунків з іншими людьми. Вона говорить про наші вразливі місця, про нашу вразливість; вона також говорить про наші бажання, про те, які фізичні прояви прихильності допомагають нам у міцних стосунках, а які застають нас зненацька або загрожують нам. Руки є найпоширенішим інструментом, який використовується для прояву фізичної прихильності (обійми, пестощі, рукостискання тощо), але водночас цей інструмент також використовується для того, щоб вдарити, ляснути, вщипнути тощо. Через все це важливо говорити про межі та правила. Те, що ми торкаємося цієї теми в наших стосунках, допомагає дитині орієнтуватися в інших відносинах (в дитячому садку, школі, серед однолітків або в контакті з іншими дорослими). Наш інтерес до дотикової карти цілісності дитини приводить нас до самої дитини. Незалежно від того, чи створюєте ви її разом з дитиною, чи говорите про неї, це може бути гарним рішенням. Наприклад створення карти у формі описаних вище ігор та їхніх альтернатив, допомагає глибшому усвідомленню теми і глибшому її запам'ятовуванню. Як з нашого боку, так і з боку дитини.



РОЗДІЛ 6

Щоб ми поважали інших та відчували повагу від інших

«Янка дуже сором'язлива, коли справа доходить до дотиків. Їй 14 років, можливо, вона могла б бути спонтанною, АЛЕ. У віці 9 років вона мала негативний досвід неодноразових домагань з боку партнера її матері. Він торкався її тіла без дозволу, в місцях, де вона не хотіла. Коли про це дізналися, то її мама розійшлася з партнером і сказала їй нікому не розповідати про це. Вона любила свою маму і слухалася її. Роками вона мовчала – мовчала і обходила стороною будь-який фізичний контакт, навіть з боку мамі, бабусі, дідуся».

ВПРАВА НА ТРЕНУВАННЯ ПОВАГИ 1

Мета: Сприяти зміцненню зв'язку з дитиною через фізично приємний контакт і діалог між нами і дитиною про різні види дотиків у наших стосунках і в стосунках з іншими людьми.

Час: приблизно 30 – 45 хвилин.

1. У момент зближення з дитиною поговоріть про різні види дотиків, які вона знає, і попросіть її показати їх вам. Можете спробувати дати їм назви.
2. Спробуйте намалювати разом всі дотики, які вона вам показала – кожен дотик на одному аркуші паперу і спробуйте їх назвати (погладжування, обійми, поштовхи, наштотування на інших і т.д.). Або знайдіть готові картинки в журналах, газетах тощо і виріжте їх.
3. Спробуйте розібратися, які дотики належать до сімейних стосунків (близьких стосунків), які відбуваються між однокласниками і друзями, а які відносяться до інтимних стосунків.
4. Обговоріть з дитиною, які фізичні прояви любові вам подобаються проявляти до неї, і запитайте, чи можна вам торкатися її саме таким чином, чи варто уникати якихось дотиків зараз або в інший час. Попросіть дитину розповісти, як їй подобається, коли ви до неї доторкаєтесь, і скажіть, що вам буде приємно, коли до неї доторкаються саме так, а також скажіть, яких дотиків їй краще уникати.

НОТАТКИ

Як ви себе почували під час цієї вправи?

.....

.....

.....

Що ви відчували у момент, коли доводилося відмовлятися від фізичного дотику, який подобався вам, але не подобався дитині?

.....

.....

.....

Яка частина вправи здалася вам найбільш зближуючою?

Що ще можна обговорити стосовно теми дотиків? Що потрібно для того, щоб така дискусія відбулася?

ВПРАВА НА ТРЕНУВАННЯ ПОВАГИ 2

Мета: Сприяти налагодженню зв'язку з дитиною через чутливий фізичний контакт і діалог про дотики дитини в середовищі однолітків і в контактах з іншими людьми.

Час: 30 – 45 хвилин.

1. На початку моменту зближення з дитиною знайдіть час, щоб побути разом. У цей момент проявляйте сповнений любові інтерес до дитини та її поточної потреби в дотику. Ви дізналися, як це робити, з попередніх розділів цього посібника і, звичайно ж, від дитини під час ваших попередніх моментів зближення.
2. Ви дізналися все про повагу до відмінностей під час виконання першої вправи, присвяченої даній проблематиці; сьогодні ви продовжите роботу. Поговоріть з дитиною про те, який фізичний контакт їй подобається в класі або в інших спільнотах, де вона проводить час з однолітками, і який фізичний контакт їй не подобається (приклади: поплескування по плечу, поштовхи, штовхання, удари, обійми і т.д.).
3. Поцікавтеся, як інші давали їй зрозуміти, що можна, а чого не можна торкатися. Поцікавтеся, що вона відчувала, коли показувала іншим, що певні дотики для неї неприйнятні.
4. Поговоріть з дитиною про те, чи помічала вона, що комусь у класі подобаються її дотики (фізична прихильність), і чи помічала вона, що когось турбують її дотики, і які саме дотики. Запевніть дитину, що це нормально, коли їй подобаються чийсь дотики, і що

тільки деякі люди відчувають подібні почуття. Заохочуйте її бути дослідником у класі і помічати, які дотики отримують інші. За якими ознаками дитина розуміє, що вони приємні іншим? А які дотики не подобаються однокласникам? Звідки вона це знає?

5. Наприкінці моменту зближення обов'язково подякуйте дитині за те, що вона вам довірилася. Вона багато розповіла вам про свій світ. Подякуйте їй за те, що вона дозволила вам обійняти або ніжно погладити її і бути так близько. Запитайте, як ви можете торкнутися дитини, щоб її сповнило відчуття максимально-го комфорту. І спробуйте зробити саме так, як вона скаже. Заохочуйте дитину, скажіть, що вас неабияк потішить результат її спостережень у школі.

НОТАТКИ

Що цікавого ви дізналися про дотики до дитини серед її однолітків?
Що викликало занепокоєння?

Що на вашу думку, відчуває ваша дитина у зв'язку з фізичними контактами в середовищі однолітків? Більше комфорту та поваги, або неповаги, приниження, погроз?

Як ви вважаєте, що ви могли б зробити, щоб допомогти вашій дитині чіткіше висловлювати свої бажання та межі фізичних контактів серед однолітків?

Шкала зближення з дитиною

1 10

Ця вправа не допомогла
нам зблизитися

Ми значно зблизилися
завдяки цій вправі

Що я можу зробити, аби наступного разу мати схожий результат під час цієї вправи?

ДЕЩО ДЛЯ ЧИТАННЯ

Чому мені варто відстежувати фізичні контакти дитини в садочку чи школі? Чи не мали би про це дбати вихователі та вчителі?

Ми впевнені, що як батьки, ми постійно намагаємося бути найближчими до наших дітей. Щоб вони могли покладатися на нас не лише у моменти радості, але й тоді, коли їм важко. А їм не раз буде важко, тому що соціальні відносини – відносини між людьми – вимагають великого мистецтва і багатьох навичок, щоб розуміти один одного. У середовищі однолітків дитина вчиться цих стосунків на практиці без нас. Але якщо вона близька до нас, і ми плекаємо цю близькість за допомогою обговорюваних тем, що торкаються дитячого світу, дитина може багато чого від нас почерпнути. Вона може черпати з нашого досвіду, з нашої довіри до неї і з нашої підтримки. Фізичний контакт з іншими неминучий для дитини в середовищі однолітків і в оточенні інших людей. Іноді її можуть схопити за руку (в шкільному коридорі, в класі, в гуртку), іноді можуть вдарити в спину (в автобусі, в їдальні, в класі). Життя з людьми також передбачає фізичний контакт з ними. Життя з людьми на вулиці починається зі співіснування з найближчими людьми вдома. Якщо вдома ми говоримо з дитиною про те, як ввічливо вітатися з іншими людьми на вулиці, вибачатися і дякувати, то наступним кроком є розмова

про те, як взаємодіяти через дотик у соціальному середовищі. Вихователі та вчителі також можуть цим займатися, але самостійно вони не досягнуть високих результатів.

Раптом під час запланованої зустрічі з дитиною я буду відчувати себе втомлено, або ж вимучено дурним днем і в мене не буде бажання фізичного контакту з дитиною?

Це надзвичайно гарне запитання. Воно показує нам, що ми, як батьки, є людьми з плоті і крові, і коли ми щось робимо, ми також втомлюємося. Воно прекрасне ще й тим, що дає змогу відчуті реальність життя: не завжди світить сонце, небо також сповнюють хмари, приходять зливи, бурі, холод, темрява.

Без сумніву, існує відповідь на це запитання. Будь ласка, не варто сподіватися, що ви є ідеальними батьками, що завжди готові прийти на допомогу. Коли ви дуже втомилися і знаєте, що хвилини відпочинку було б недостатньо і вам потрібно більше часу, спокійно поговоріть про це з дитиною. Відсутність спілкування дає простір для фантазій, часто негативних: дитина може «вигадати», що ви не хочете бути з нею, бо вона зробила щось погане тощо. Коли ми не говоримо і не робимо того, про що домовилися, ми повідомляємо дещо важливе для дитини – щось не так, щось не в порядку тощо. Деякі діти можуть інтерпретувати це так: щось не так зі мною, я, як дитина, зробила щось не так.

Дитина повинна знати, що батьки теж можуть втомлюватися. Скажіть, що вам шкода, що у вас сьогодні не буде «моменту зближення». І що ви дякуєте їй за терпіння і розуміння. Коли ви добре відпочинете, ви будете раді знову провести з ними час. Можливо, це буде через день, можливо, через два. Попросіть дитину почекати. Будьте добрими батьками і покажіть їй, що іноді вам теж не хочеться дотиків, і що це нормально. Попросіть іншого з батьків або іншого дорослого, чи може він або вона провести з дитиною приємний час замість вашого спільного часу для спілкування. Або ж запитайте дитину, чим би вона хотіла зайнятися замість цього. Піклуйтеся про себе з любов'ю і ніжністю, але в той же час дайте дитині зрозуміти, що ви не просто залишаєте її. Говоріть їй правду і використовуйте фрази, які вона зрозуміє.

Варто наполягати на хвилинах зближення, навіть якщо в дитини немає відповідного настрою?

Навіть у вашої дитини іноді може бути поганий день, і вона може обурюватися вашим моментом зближення. Прийміть з любов'ю і повагою навіть такий настрій дитини, а отже, і її саму. Спробуйте запитати її, що ще ви могли б зробити разом? Спробуйте знайти можливості для фізичного зв'язку в цій іншій діяльності, не забуваючи перевіряти, чи буде дитині комфортно, якщо ви до неї доторкнетесь (наприклад, лягайте поруч, коли вона хоче подивитися мультимедію тощо). Запевніть її, що це нормально, якщо іноді не вдається провести «момент зближення» так, як ви домовлялися. І що ви будете раді, якщо ці моменти будуть такими, як ви домовилися, або якщо ви створите нову форму спільного дозвілля. У будь-якому випадку, подумайте про регулярність – створення нової рутини і ритуалу, що буде починати та завершувати її (наприклад, запалювання свічки на початку «моменту єднання» і задування свічки в кінці, або однакова музика на початку і в кінці вашого дозвілля). Домовтеся про деталі разом з дитиною.

Чи я вже є частиною спільноти «достатньо хорошого дотикового» батьківства?

За нами всі розділи посібника. Якщо ви виконали всі вправи разом з дитиною, робили нотатки та працювали з текстом, то ви пройшли величезний шлях у розвитку власних навичок виховання з допомогою дотиків.

Набагато важливіше не те, чи все ви прочитали і виконали всі вправи, а те, чи вирішили ви дотримуватися принципів і засад люблячого, чуйного і шанобливого дотику.

Чи вирішили ви щодня сповільнюватися і зосереджуватися, щоб бути налаштованими на дитину, на її поточні потреби і бажання у взаємних фізичних проявах прихильності.

Чи справді ви насолоджувалися моментами зв'язку з дитиною?

І як ви думаєте, чи дитина дійсно бачила та усвідомлювала вашу зосередженість на ній? Чи мали ви можливість думати про ваші фізичні прояви любові один до одного поза вправами?

Чи ловили ви себе на тому, що перевіряли, чи ваші обійми сьогодні ввечері були комфортними для вашої дитини?

Чи помічали ви, що шукаєте у виразі її обличчя та в її очах ознаки радості або несхвалення фізичного прояву любові, який ви їй даруєте?

Чи можете ви прийняти, що ви не зможете доторкнутися дитину у певний спосіб, тому що вже розумієте, що вона не дуже хоче цього від вас?

Чи можете ви пробачити собі, якщо іноді, надто втомлені або перевантажені іншими справами, ви не в змозі надати дитині той вид дотику, якого вона потребує?

Чи можете ви сказати їй про це і попросити про «альтернативну зустріч»?

Багато запитань, чи не так?

Ми хотіли б вам показати, що для того, аби бути «достатньо хорошими дотиковими» батьками, потрібно пройти довгий шлях. Іноді це нагадує навколосвітню подорож. Пішки.

Ви дізнаєтеся щось про свою дитину, і все буде гаразд, а потім вона трохи підросте, подорослішає, у неї будуть хороші і погані дні, багато

навчання, гуртків, і вам доведеться знайти і побудувати з нею нові містки. Як вам вдасться повернути цей сприйнятливий і шанобливий дотик у ці нові зміни? Насправді це дуже просто. Запропонуйте дитині разом з вами шукати нові моменти зв'язку. Проявляйте до дитини стільки поваги, скільки зможете, спостерігайте, помічайте, запитуйте, дивуйтеся, пробуйте і знову перевіряйте, говоріть разом і шукайте ЦЕ – як бути разом у фізичній близькості так, щоб це зближувало вас, а не віддаляло один від одного.

Ми віримо, що вам вдасться. Можливо, не щодня. Але через день ви можете спробувати знову. Спробувати бути «достатньо хорошими дотиковими» батьками.

Інші поради для фізичних проявів прихильності

Поради для догляду за малими дітьми

Здається, що з немовлятами все просто. Ми маємо природну схильність багато до них торкатися. Коли переодягаємо, годуємо, вкладаємо спати, переносимо з місця на місце. Ми багато торкаємося малечі, навіть коли вона починає повзати і ходити. Іноді нам здається, що ми торкаємося їх занадто багато – що ми весь час з ними. Програма підтримки дитячо-батьківських стосунків за допомогою дотикової терапії – це оригінальна програма організації «Návrát», яка спрямована на зміцнення та зміну стосунків з використанням елементів дитячого масажу та інтерактивної гри. Глибокі стосунки з дитиною з самого початку є найкращою профілактикою подальших труднощів з вихованням. Приходьте до нас на один з модулів (індивідуальний або груповий) і крок за кроком розвивайте свою батьківську майстерність. Дізнайтеся, як розпізнати, що дитині приємні чи не приємні ваші дотики. Як, коли і навіщо вводити процедуру масажу в різному віці. Навчіться ніжним, люблячим і шанобливим «погладжуванням», які принесуть вашій дитині і вам взаємну радість і зближення. Допоможіть дитині розслабитися разом з вами і зменшити її та ваше внутрішнє напруження. Лектор допоможе вам відчувати більш глибокий зв'язок з дитиною.

Дітей, які вже ходять, бігають і не здатні всидіти на місці, можна навчити радощів і меж дотику в ігровій формі з допомогою різноманітних контактних ігор, де батьки і діти знаходяться в безпосередній фізичній близькості. Гра – це природний засіб зближення, навчання та пізнання один одного, а спільні ігри зміцнюють стосунки. Знаєте гру «Сорока ворона кашку варила»? Ця гра чудова і передбачає дотики! Пограйте в неї, і спробуйте інші захопливі ігри з милим гумором.

Якщо вам бракує натхнення, візьміть, наприклад, наш буклет «Rodič ako detské ihrisko», щоб дізнатися про особливості ігор відповідно до віку дітей. Або зайдіть на play.navrat.sk і пошукайте в розділі «Поради та підказки» – там ви знайдете відеоуроки для контактних ігор з дитиною.

Поради для догляду за підлітками

Підлітковий вік – це міст між дитинством і дорослим періодом, підготовка до вступу в дорослий світ. Але кожна підготовка унікальна. Ми не маємо універсального рецепту. У підлітковому віці батьки перестають бути найважливішими. Більш важливими стають однолітки та друзі. Підлітки стають більш зрілі та незалежні в багатьох речах. Вони мають власну думку щодо багатьох аспектів.

У підлітковому віці тіло дитини також кардинально змінюється, і це, природно, змінює те, як підліток відчуває себе з цим тілом. Зміни відбуваються поступово і з наперед невизначеними результатами. Підліток у тілі, що зазнає змін, стикається з хвилиною суджень, коментарів та стає центром спрямованих поглядів. Йому доводиться працювати над тим, щоб це стабілізувати. При цьому він переживає різноманітні почуття: страх, сором, розчарування, смуток, радість, гнів, безпорадність. Ці складні почуття незліченні, і вони є нормою життя.

Бути батьками підлітка – це надзвичайне ремесло. Однак, план цього посібника може значно допомогти вам зрозуміти основи уважного і шанобливого фізичного вираження з допомогою дотику до вашої дитини. Сповільніть темп, стихіть і зосередьтеся, а потім поспостерігайте за своїм підлітком, помічаючи, які фізичні прояви прихильності він вважає за краще використовувати по відношенню до нас і коли. Ініціюйте дотики, але також почекайте, поки він сам проявить зацікавленість. Перевірте, чи комфортно йому від ваших дотиків зараз і в такий спосіб. І будьте вдячні! Чи це те, чого б ми хотіли від них? Варто бути вдячними за те, що вони дозволяють нам бути так близько до них у такий важкий час.

Вони рівняються на нас навіть у підлітковому віці, але вже не так, як у дитинстві. Вони спираються на нас і навіть якщо зовнішній світ видається їм привабливішим, ми тут не для того, щоб критикувати їх, а щоб допомогти їм пройти через цей період якомога спокійніше. Моменти, які нас пов'язують, безсумнівно, зміняться. Діти можуть більше віддалятися від нас, але це не означає, що ми їм не потрібні. Як «достатньо хороші» батьки, ми повинні шукати відповідну форму, відповідний час і відповідний спосіб, щоб забезпечити чуйний і шанобливий фізичний контакт.

Нам потрібно контролювати свої бажання обіймів і поцілунків, спостерігати, досліджувати і перевіряти, який саме дотик буде приємним для нашого підлітка. І перш за все, ми повинні бути достатньо

терплячими, стриманими і не підштовхувати, не вимагати фізичного контакту за будь-яку ціну. Навпаки, створювати можливості для сприйнятливої і шанобливої дотику, коли підліток буде готовий і хотітиме цього. Спостерігати і схвалювати, бути поруч і не ображатися, що ми, як батьки, не отримуємо від них стільки дотиків, скільки хотіли б у цей час. А з іншого боку важливо не припиняти дотики з дітьми підліткового віку. Не варто миритися з тим, що, можливо, вони їм більше не потрібні. Будьмо мудрими і почекаймо. Воно того варте.

Поради для догляду за щойно всиновленими дітьми (діти, які потрапляють у прийомні, опікунські сім'ї)

Не будемо напружувати дітей, для яких ми чужі, намагаючись занадто швидко зблизитися. Але й не будемо пасивно чекати, поки вони самі кинуться обіймати нас або захочуть нашого дотику.

Шукаймо золоту середину. Повага до іншого починається зі спостереження і справжньої спроби розуміння. З уповільнення, заспокоєння і зосередження на їхніх потребах, бажаннях, страхах і кордонах у бажанні і формі дотику. Ми сподіваємося, що, читаючи кожну главу цього посібника, ви виокремите основну суть сприйнятливої і шанобливої спектру фізичних проявів прихильності до дитини, яка прийшла до вас, і зрозумієте, що вона потребує допомоги. Її життя почалося до того, як вона зустріла вас. У неї є власний досвід дотиків.

Давайте побудуємо сприйнятливі, уважні і шанобливі стосунки з усиновленою дитиною через шанобливу турботу про неї в цілому, включаючи її тіло. Зокрема і її переживання, страхи, бажання. Спробуймо налаштуватися на них і поступово зближуватися з нею так, щоб їй було приємно. Варто з повагою ставитися до того, що спочатку її може щось лякати.

Саме з поваги до цих стосунків, що формуються між прийомними та опікунськими батьками, ми створили програму підтримки батьківсько-дитячих стосунків з допомогою дотикової терапії та семінарів, пов'язаних з цією темою.

Посібник, який ви тримаєте в руках, допоможе вам засвоїти основні цінності чуйного та шанобливої дотику. Шукайте в посібнику найголовніше – він про різноманітні аспекти: про життя дитини, її здатність насолоджуватися глибокими стосунками та довіряти дорослому світу. Але це також і про вас! Дитина, яка має досвід

попередніх стосунків або пережила ранню травму, може бути обережною і вразливою у формуванні нових стосунків. Вона потребує більше терпіння від дорослих, які її полюбили, щоб поступово дати їм зрозуміти, що вони важливі для неї. Іноді це може виснажувати і розчаровувати дорослих.

Ідеї для догляду за дітьми зі складною історією дотиків

Діти, яких колись покинули, які жили в середовищі без дотиків або з низьким рівнем дотиків, зазнали самотності або перебували в середовищі з небезпечними та недоречними дотиками, де вони зазнали насильства, зловживань, жорстокого поведіння або переходили з рук в руки (пройшли через різні середовища виховання), можуть поводитися надто нав'язливо щодо будь-кого, або можуть відмовлятися від дотиків чи соромитися їх. У них також можуть проявлятися важкі токсичні наслідки несприятливих дитячих подій (НДП), які могли включати середовище без дотиків або, навпаки, середовище недоречних і небезпечних дотиків, життя в ранньому дитинстві в емоційно нестабільному і ворожому оточенні. Проявами цих наслідків можуть бути самозадоволення, биття частинами тіла об стіну, часті подряпини, гризіння нігтів, самошкодження, переїдання, а також труднощі з дефекацією, нічні кошмари та інше. Прояви можуть свідчити про нелюбов і неповагу до себе, сприйняття себе як когось нехорошого, поганого.

Поради для догляду за дітьми з труднощами розвитку (наприклад, дітьми з PAS, FASD тощо)

Цей посібник дає дорослим ідеї про те, як налагодити зв'язок з дитиною за допомогою уважних і шанобливих дотиків. Якщо ви уважно прочитаете його, то знайдете в ньому достатньо інформації для того, щоб налагодити контакт з будь-якою дитиною. Регулярні моменти ваших дотиків зближують, відкривають, підтверджують, діляться, комунікують. Принципи дотикової терапії, які ми описали вам у розділах цього посібника, зміцнюють зв'язок між батьками та дітьми, якщо застосовувати їх регулярно і в достатніх дозах. Будь ласка, майте це на увазі.

Діти з особливостями розвитку найбільше потребують не фахівців, а саме батьків. І вони повинні відчувати, що їх глибоко приймають такими, якими вони є. Що їхні недосконалості, їхні тілесні вади, їхні

естетично менш красиві частини тіла, їхній біль і т.д. приймаються. Це саме те, чому можуть слугувати наші моменти зближення – наші руки, повні люблячих, уважних дотиків, наш спокійний голос зі словами ніжності, наша перевірка, чи подобається дитині наш фізичний контакт, чи потрібно його замінити на інший.

Поради для догляду за собою, як за достатньо хорошим дотиковим сім'янином

Бути уважним, чуйним і відданим батьком чи матір'ю для дитини, забезпечуючи при цьому ведення домашнього господарства, може бути виснажливо. Важливо пам'ятати про себе, свої потреби, бажання, втому, межі своїх можливостей. Для кожного з батьків, які достатньо добре почуваються, шанобливі глибокі стосунки з іншим дорослим (чоловіком/дружиною/партнером), в яких не бракує як шанобливого спілкування, так і шанобливих дотиків, можуть стати великою підтримкою. Що це таке, ви вже знаєте. Намагайтеся мати їх регулярно. Іноді це не вдається з різних причин. Думаймо про те, що масаж або навіть самомасаж може принести нам користь, а також танці, йога, пілатес, біг, плавання – коли наше тіло розслабляється і відпочиває. Подумаймо про те, що наше тіло потребує регулярного розслаблення, і в певний час набагато більше, ніж в інший.

Адекватне задоволення наших емоційних потреб, потреб у дотику та релаксації допоможе нам бути більш сприйнятливими до інших. Давайте навчимося любити себе, співчувати собі і балувати себе, розслаблятися, відпочивати на регулярній основі. Можливо, іноді менше вимагати від інших і від себе, а більше думати про поповнення власного резервуару, необхідного для того, щоб насолоджуватися собою і бути чутливими і шанобливими до інших.

Запитання та відповіді

Що є і що не є шанобливим дотиком у близьких батьківсько-дитячих стосунках?

Давайте почнемо з того, що точно не є шанобливим дотиком.

Ми можемо вважати нешанобливим дотиком обійми, погладжування, притискання та інші акти фізичної прихильності, які батьки здійснюють до дитини проти її волі та у спосіб, що не відповідає стосункам між батьками та дитиною. Іншими словами, в таких діях дитина є одержувачем недоречних і небезпечних дотиків.

Відсутність або недостатність шанобливого фізичного контакту також може розглядатися як відмова і нездатність батьків забезпечити належний фізичний контакт з дитиною, особливо в перші роки життя дитини, в ситуаціях, коли дитина перебуває у скрутному становищі або бажає такого фізичного контакту. Іншими словами, дитина не отримує дотиків або страждає від нестачі фізичних проявів у близьких стосунках.

Шанобливий дотик – це різновид фізичного вираження близькості між батьками та дитиною, який поважає унікальність та особливості як дитини, так і її тіла. Він поважає волю дитини, її вік, період розвитку дитини, її гендерну ідентичність, унікальність та особливості батьківсько-дитячих стосунків. Фізичні прояви у даному сенсі включають прояви, що відповідають стосункам між батьками та дітьми.

Що варто уявити під особливостями дитячого організму?

Хтось більш, а хтось менш чутливий до дотиків. До того ж, у різному віці змінюються потреби і межі нашого тіла. Це також змінює потребу, спосіб, інтенсивність надання та отримання фізичних проявів близькості (обіймів, пестощів, притискань тощо) у наших найближчих стосунках. У ранньому віці потреба дитини у фізичному контакті з близькою людиною є екзистенційною. Специфіка тіла може впливати на різний ступінь чутливості до дотику. Інший спосіб назвати це – глибина сприйняття дотику. Комуś «боляче» розчісуватись гребінцем, тому цілком нормально, що він не любить, коли його гладять по волоссю. Іншому, навпаки, потрібні сильні стискання, щоб відчувати, що до нього торкаються (у такої людини інший поріг сприйняття дотику).

Як можна уявити собі варіативність потреб у фізичному самовираженні в залежності від віку дитини?

У п'ятирічному віці дитина може насолоджуватися обіймами в будь-який час (після пробудження або у формі притискання до батьків), в будь-якому місці (вдома, на вулиці, в гостях, перед дитячим садком). Але в підлітковому віці вона може любити обійми лише час від часу, лише тоді, коли її ніхто не бачить, лише тоді, коли вона сама цього хоче, і багато інших варіацій.

Що варто уявити під особливостями, пов'язаними з різноманітною ідентичністю дитини?

Наприклад, хлопчик любить проводити час з матір'ю і любить обійматися з нею. Однак він не хоче обіймів з батьком, але любить грати з ним в ігри, де вони імітують боротьбу. І навпаки. Або дитина потрапила в прийомну сім'ю з дитячого будинку і в попередньому середовищі мало хто до неї фізично торкався, тому вона уникає проявів фізичної прив'язаності.

Що варто уявити під особливостями розвитку дитини?

Діти з особливостями розвитку можуть відчувати дотик або різний ступінь інтенсивності та спосіб фізичного контакту як надзвичайно інтенсивний або навіть болючий, або, навпаки, їм може знадобитися надзвичайно сильний стимул з боку іншої людини, щоб взагалі відчути дотик (наприклад, діти з FASD, діти з PAS і т.д.).

Що варто уявити під особливостями «дотикової» життєвої історії дитини?

Наш попередній досвід також впливає на нас через наше тіло; несприятливі, невідповідні дотики або відсутність дотиків у життєвій історії дитини закарбовуються в її «дотиковій» пам'яті. Дитина, яку били, ображали, знущалися, нехтували в попередніх близьких стосунках, матиме іншу здатність отримувати або ініціювати фізичні прояви близькості в нових стосунках, ніж діти без такого досвіду.

Депривація дотику

Дебора П. Стовал, М. Ед., стаття опублікована з дозволу авторки

У своїй книзі про дотики Денні Джонсон стверджує: «Підраховано, що кожен восьмий американець в певний момент свого життя матиме психічний розлад, який потребуватиме госпіталізації. Також підраховано, що 25% сімей мають інцестуозні стосунки, а 50% дітей колись зазнають насильства. Наші лікарні переповнені, а в'язниці тріщать по швах. Технології та гроші не здатні вирішити ці проблеми, тому що вони не можуть усунути причину. Відповіді на ці проблеми поховані в наших серцях і заховані за стіною страху. Мільйони людей страждають фізично і психічно, тому що не можуть отримувати і дарувати дотик».

Існує багато причин, чому наші діти страждають від браку належного дотику. Нинішній високий рівень розлучень загрожує самому інституту нуклеарної сім'ї. Перед розлученими батьками постають такі головоломки, як опіка над дитиною, аліменти, контакт з дитиною і радикальні зміни в доходах. Одночасно вони намагаються втримати кар'єру і виховання дітей, паралельно розвиваючи свою власну мережу підтримки. Вони замінили початкову кількість часу, проведеного з дитиною, на невелику кількість «якісного часу». Вони обіймаються лише на ходу. Серіали і комедії замінили казки на ніч у багатьох заклопотаних сім'ях. Нам доводиться вимикати телевізор, щоб налагодити контакт з нашими дітьми – в буквальному сенсі.

Матері зараз швидко повертаються на роботу. Велика родина вже майже не існує. Телебачення щодня панує в кожній вітальні в Америці. Працівники ясел і дитячих садків уникають будь-якого непотрібного фізичного контакту з довіреними їм дітьми через нещодавні скандали з жорстоким поведінням з дітьми в багатьох установах по всій країні. То хто ж торкається наших дітей?

За іронією долі, в той самий час, коли біологічні дослідження показали, що дотик через шкіру є необхідною умовою для оптимального росту і розвитку, основні опікуни наших дітей (батьки) перестали його забезпечувати. Насправді, діти потребують певну кількість дотиків від самого народження.

Останні наукові відкриття починають показувати, що нейронні зв'язки в мозку формуються і розвиваються через дотик. Дотик до плоду в утробі матері збільшує енергетичні потоки до плоду таким чином, що сприяє розвитку його нервової системи. Згодом дитина має сильніші і складніше розвинені нейронні функції по всьому тілу. Моделі нейронних зв'язків, встановлені в ранньому дитинстві, впливають на всі аспекти життя людини в міру того, як вона перетворюється на соціальну істоту. Серед найважливіших аспектів такого розвитку – розвиток інтелекту, координації та комунікації.

Давайте розглянемо, чому дотик настільки важливий для наших дітей. Існує так багато видів дотику: чуттєвий дотик, романтичний дотик, дослідницький дотик, дотик, що виховує/підкується, дотик, що лякає, і надто часто – жорстокий дотик. У цій статті ми наголошуємо на здоровому, конструктивному, грайливому дотику, який багато в чому прислужиться вашій родині.

Дотик – це потужний інструмент спілкування.

Якщо ви жива, турботлива, чутлива людина і намагаєтеся виразити це лише словами, добрими вчинками та підтримкою, ви втрачаєте один з найпростіших способів донести ці якості до людей, з якими живете і яких любите.

Чому ми повинні спілкуватися один з одним саме так? Чому недостатньо просто говорити і слухати? Чому, коли ви перевантажені, то повинні додавати собі ще більше роботи? Незадоволений «голод на дотик» можна втамувати цим здоровим способом. Люди, які регулярно задовольняють свій «голод на дотик», не мають потреби шукати, як себе задовільнити в інший спосіб. Ми всі народжуємося з глибокою потребою в тілесному контакті – це «голод дотику», який не може задовільнити жодна їжа (або будь-яка інша речовина). Цю потребу не можна постійно придушувати наркотиками, замінювати неспокійною роботою, шаленими розвагами чи різними іншими способами, якими ми намагаємося її уникнути. Якщо хтось торкається нас у добрий, турботливий спосіб, ми відкриваємося, зростаємо, любимо і запевняємо себе, що ми люди, гідні любові, і що ми важливі для когось.

Діти, які отримують достатньо здорових дотиків:

1. більш відкриті, ласкаві та менш гіперактивні, ніж діти, які страждають від депривації дотиків,
2. випромінюють позитивне сприйняття власної цінності та краси,

3. посміхаються до світу світлими та сяючими очима,
4. вони випромінюють енергію, яка протікає через їхні тіла безпосередньо і без зусиль,
5. і зустрічають виклики світу охоче і безстрашно.

Відсутність фізичного контакту, з іншого боку, може призвести до втрати апетиту, затримки росту, зниження інтелекту, різних форм депресії (що призводить до ненормальних і насильницьких моделей поведінки), а в крайніх випадках навіть до смерті.

Однією з переваг дотику, особливо для підлітків, є те, що якщо їхні потреби в дотику регулярно задовольняються, їм не потрібно шукати альтернативного задоволення у вигляді наркотиків, алкоголю, цукру або безладних статевих зв'язків. Ваші діти дізнаються, що руки можуть торкатися їх, щоб зцілювати і заспокоювати, а не тільки збуджувати. Багато хто з нас плутає звичайний, теплий, цілющий дотик із сексуальним. Ми можемо поступово позбутися цієї небезпечної думки і дізнатися, як дотик може жити і виражати несексуальну любов.

Шанобливий, сприйнятливий, ніжний і турботливий дотик може зцілювати і бути найпотужнішим терапевтичним інструментом людини. Життя, звичайно, складається не лише з дотиків. Але без цього базового підтвердження нашого фізичного «я» чогось бракує, що призводить до того, що ми стаємо дріб'язковими, наляканими, злими, самотніми і зневіреними.

Здорові дотики в сім'ї та школі приносять задоволення, живлять, згуртовують, розслаблюють і заспокоюють. Це особливий подарунок для всіх нас.

ЧОМУ ДОТИК ТАКИЙ ВАЖЛИВИЙ?

Ніра Т. Пейн, сертифікована масажна терапевтка, США, перша вчителька організації «Návrat» в області дотикової терапії, статтю опубліковано з дозволу авторки

Якщо скласти шкіру вдвічі і розправити її, то вона займе площу майже 2 квадратних метри, що робить її найбільшим органом нашого тіла. Вона покриває наше тіло і утворює бар'єр між тим, що всередині, і тим, що зовні. Вона захищає нас від безлічі зовнішніх впливів. Вона слугує шляхом до нашого найпотаємнішого фізичного та психологічного світу. Чутливість шкіри – одна з найбільш

ранніх і базових функцій організму. Стимуляція шкіри необхідна для органічного і психологічного розвитку як тварин, так і людей. Однією з причин, чому стимуляція шкіри так важлива, може бути те, що мозок і шкіра розвиваються з однієї клітини, яка починає швидко ділитися, коли плід розвивається в утробі матері.

Останні наукові відкриття починають показувати, що нейронні зв'язки в мозку починають формуватися і розвиватися через дотик. Основний закон ембріології стверджує, що чим раніше певна функція організму повністю розвивається, тим важливішою вона, ймовірно, буде. До 20-го тижня внутрішньоутробного розвитку дотик повністю сформований у плода і далі розвивається як перше з усіх почуттів.

Професор Харлоу провів дослідження на дитинчатах мавп: він виготовив дві копії мавпи-матері з дроту. Одна з них мала тіло, вкрите м'якою тканиною, інша була зроблена з дроту, але до тіла була прикріплена пляшечка для годування. Харлоу виявив, що мавпенята все одно прагнули наблизитися до матері-мавпи, вкритої м'якою тканиною, навіть якщо вони не отримували від неї їжі. На основі цих спостережень професор зробив висновок, що для мавпенят важливіше отримувати задоволення від дотику, ніж від їжі.

Шанобливий, чуйний, ніжний і турботливий дотик може бути лікувальним і може бути найпотужнішим терапевтичним засобом для людини. «Дотик – це перший вид комунікації, з яким знайомиться дитина», – говорить Фредерік Лебойєр, відомий інструктор з пологів. «Перша мова, яку ми, люди, вивчаємо».

У минулому масаж немовлят роками практикувався корінними народами. Коли дитина проходила різні стадії розвитку, її масажували і мати, і батько. Як тільки малюк міг це робити, його заохочували до того, щоб він сам масажував своїх батьків. Так природно він набув цієї дуже цінної навички, яку використовував у своїй громаді, а згодом і з власними дітьми.

Дотик зближує людей. Це також дуже потужний медіум. Він має здатність передавати інформацію, від кого б вона не надходила. Нам знайоме відчуття, коли хочеться когось приголубити з чистих емоцій, обійняти. Ми передаємо щось добре в такі моменти. Спробуймо зберегти полум'я цього почуття в собі, коли ми підходимо і торкаємося до наших дітей. Сконцентруймо свою увагу на цьому обміні, на цьому спілкуванні. Зараз ми будемо наші стосунки.

Якщо до дотику додамо добре слово, то ефект помножиться. Ми – ті, від кого діти зараз можуть навчитися позитивної моделі ставлення один до одного. Ми знаходимося найближче, щоб їм це передати.

Дотикова терапія та масаж

Ніра Т. Пейн, стаття опублікована з дозволу авторки

Яка різниця між масажем та дотиковою терапією?

Коли ми говоримо про масаж, то маємо на увазі переважно роботу з м'язами.

Дотикова терапія йде далі. Як випливає з назви, вона містить терапевтичний елемент. Він полягає, по-перше, в тому, що специфічні погладження відбуваються в ритмічній, повторюваній манері, яка захоочує імпульси, що генеруються дотиком, закріплюватися в нервовій системі – дитина вчиться розслаблятися в процесі.

Ця специфічна форма стимуляції шкіри збільшує вироблення гормонів росту та ендорфінів, або гормонів щастя, які мають заспокійливу або стимулюючу дію на нервову систему, залежно від способу застосування, наприклад, тиску, напрямку, швидкості рухів. Іншими словами – ви даєте своїм дітям можливість бути розумнішими і сильнішими.

У той же час, за рахунок безперервності масажу, повторення рухів, дитина має можливість обробити і упорядкувати інформацію про своє тіло, підвищується усвідомленість.

Рухи від центру тіла до кінцівок мають заспокійливий ефект, тоді як рухи до центру тіла заряджають енергією і бадьорістю.

Іншим обумовлюючим фактором є намір, з яким застосовується техніка. Дотикова терапія – це не просто техніка, це налаштування, емпатія, мистецтво слухати – вухами, очима, руками, серцем. Тих, хто робить масаж, вчать дотримуватися деяких дуже важливих правил терапії дотиком для дітей. Серед них:

- Завжди питати дозволу, навіть у тому віці, коли дитина ще не розмовляє: «Можна я зроблю тобі масаж?»
- Звертати пильну увагу на сигнали, які подає дитина, вербальні та особливо невербальні. Це тому, що вони надають вихователю інформацію про те, чи готова дитина до дотиків, а також про те, коли вона хотіла б зупинитися.

- Якщо можливо, підтримуйте зоровий контакт.
- Уважно слухати не тільки вухами, але й серцем.
- Пристосовуватися до дитини в її здатності приймати.
- Виявляти повну повагу.

Дотик – це перша мова, яку вивчає дитина.

Кілька слів про дозвіл перед масажем:

Перед самим масажем ми повинні налаштувати себе на позитивний лад на наступні кілька хвилин, які ми проведемо з дитиною, і очистити свою свідомість. У цей момент дуже важливо поважати дитину і ставитися до неї як до рівноправного партнера.

З одного боку, дуже важливо прийняти, коли дитина сигналізує нам, що вона не в настрої, щоб її масажували прямо зараз. З іншого боку, особливо з дітьми, які раніше не відчували ласкавого дотику, або знали лише негативні чи збочені його форми, потрібно дуже делікатно переступити через бар'єр. Для дітей, які зазнали насильства, – тим більше. Для дітей, яким ми хочемо передати позитивну форму дотику і фізичного контакту: трохи доторків – це краще, ніж нічого!

А також важливо, що ніколи не пізно почати!

Дотик як можливість відпочинку

Загальновідомо, що будь-який вид дотикової терапії може мати надзвичайно позитивний вплив на фізичне, емоційне та психічне здоров'я людини. Чому так відбувається? В першу чергу тому, що вона допомагає людині розслабитися.

Що таке стрес?

Під час стресу гіпофіз виробляє гормон АКТГ (адренокортикотропний гормон), який активує стероїди в надниркових залозах і готує організм і мозок до подолання невідомої або непередбачуваної кризи. В експериментах на лабораторних тваринах було виявлено, що цей гормон стимулює вироблення нових білків у печінці та мозку – білків, корисних для навчання та пам'яті. Утворюються нові зв'язки, які дозволяють мозку обробляти інформацію.

Стрес, який ми відчуваємо, коли втрапляємо в незнайомі ситуації і перетворюємо їх на знайомі та передбачувані – важливий для розвитку мозку наших дітей.

Але стрес – це лише одна частина циклу, який підтримує навчання. Без еквівалентного відповідника, себто розслаблення, стрес може призвести до надмірної стимуляції, виснаження та шоку. Коли стресові ситуації накопичуються без адекватної дози релаксації, організм починає вимикати рецепцію через органи чуття, і процес навчання повністю зупиняється.

Як це застосувати до дитячого масажу?

Перш за все, масаж – це один із способів подарувати нашим дітям заспокійливий, радісний досвід. Використовуючи спеціальні делікатні техніки, ми можемо навчити дітей розслабляти своє тіло у відповідь на стрес, допомагаючи розвивати здатність до свідомого розслаблення.

Неважко передбачити, наскільки це актуально для дітей, які пережили певну форму жорстокого поводження, нехтування, покинутість і пов'язані з цим драматичні зміни.

Дотикова терапія, поряд з іншими терапіями і методами, може суттєво допомогти у створенні зв'язку між дітьми та їхніми прийомними батьками. Клінічно доведено, що масаж може бути одним із факторів, який сприяє формуванню здорового зв'язку, завдяки наступним механізмам:

- зоровий контакт
- контакт шкіра-до-шкіри
- обмін голосом
- обійми
- обмін бактеріальною флорою між особою, яка здійснює догляд, та дитиною
- успішна взаємодія між вихователем і дитиною
- можливість зміни ролей під час масажу

Дослідження впливу чутливого та чуйного дотику на психічне та фізичне здоров'я

Дослідження, проведені TRI = Touch Research Institute

Студії терапії масажом

Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Laron, S.- Kuhn, C. & Schanberg, S. (1992). Масаж зменшує тривожність у дітей та підлітків, які перебувають на психіатричному обліку. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 31, 125 – 131.

Порівняно з контрольною групою, яка переглядала заспокійливі відеозаписи, люди, яким робили масаж, були менш пригніченими і тривожними, а також мали нижчий рівень кортизолу в слині після масажу. Крім того, в обох групах збільшилася тривалість нічного сну протягом періоду спостереження. Рівень кортизолу та норадреналіну в сечі знизився лише у пацієнтів з депресією.

Field, T., Kilmer, T., Hernandez-Reif, M. & Burman, I. (1996). Поведінка дошкільнят під час сну та після пробудження: вплив масажної терапії. Early Child Development and Care, 120, 39 – 44.

Діти, яким робили масаж, показали кращі результати, ніж контрольна група, з точки зору загального самопочуття, мовлення, загальної активності та соціальної співпраці після масажу як в перший, так і в останній день дослідження. Масаж також скоротив період денного сну під час дослідження.

Field, T., Hernandez-Reif, M., LaGreca, A., Shaw, K., Schanberg, S. & Kuhn, C. (1997). Терапія масажем знижує рівень глюкози в крові у дітей з діабетом. Diabetes Spectrum, 10, 237 – 239.

У цьому дослідженні діти, хворі на діабет, були випадковим чином записані до групи, яка займалася масажною терапією або релаксаційною терапією. Батьки цих дітей були ознайомлені з відповідною терапією. Безпосередніми ефектами масажної терапії були: зменшення тривожності батьків, пригніченого настрою та тривожності, неспокою і депресивних станів у дітей. Під час 30-денного

дослідження покращилося вироблення інсуліну, дотриманням дієти та рівень глюкози в крові.

Field, T., Hernandez-Reif, M., Seligman, S., Krasnegor, J., Sunshine, W., Rivas-Chacon, R., Schanberg, S. & Kuhn, C. (1997). Юнацький ревматоїдний артрит: переваги масажної терапії. Journal of Pediatric Psychology, 22, 607 – 617.

Досліджувалися діти з ревматоїдним артритом легкого та середнього ступеня тяжкості, яким батьки робили масаж по 15 хвилин на день протягом 30 днів (і контрольна група, яка займалася релаксаційною терапією). У дітей, яким робили масаж, відразу знизився рівень тривоги і гормон стресу (кортизол), а протягом 30-денного періоду біль зменшився вдвічі, згідно з їхнім сприйняттям, реакцією батьків, оцінкою лікарів, а також за показниками активності, що обмежується больовими відчуттями.

Field, T., Lasko, D., Mundy, P. & Henteleff, T., Kabot, S., Talpins, S. & Dowling, M. (1997). Короткий рапорт: Покращення уваги і концентрації після дотикової терапії у дітей з аутизмом. Journal of Autism & Developmental Disorders, 27 (3), 333 – 338.

У дослідженні взяли участь 22 дитини з аутизмом дошкільного віку, що відвідували спеціалізовану школу для дошкільнят в обідній час протягом двох років. Дітей розділили на дві групи – група дотикової терапії та дотикова контрольна група. Нелюбов до дотиків зменшилася в обидвох групах – і в терапевтичній, і в контрольній. У обидвох групах підвищилася увага під час навчання та знизилася концентрація на неважливі звуки. Водночас, найкращі результати було досягнуто саме в групі дотикової терапії.

Field, T., Henteleff, T., Hernandez-Reif, M., Martinez, E., Mavunda, K., Kuhn, C. & Schanberg, S. (1998). Покращення легеневої функції у дітей з астмою як результат масажної терапії. Journal of Pediatrics, 132, 854 – 858.

33 дітей, хворих на астму, були випадковим чином розподілені на групи і отримували або масаж, або релаксаційну терапію. Батьки цих дітей були навчені проводити відповідну терапію своїм дітям

протягом 20 хвилин перед сном щовечора протягом 30 днів. Молодші діти, які отримували масажну терапію, показали негайне зниження тривожної поведінки і зниження рівня кортизолу після масажу. Їхній астматичний статус, максимальний вдих і видих, а також інші функції легенів покращилися протягом дослідження. Старші діти, які проходили курс масажної терапії, говорили про зниження тривожності після масажу. Їхнє ставлення до астми також покращилося під час дослідження, водночас покращився лише один показник, пов'язаний з функцією легень (сила видиху від 25% до 75%). Причина невеликого ефекту лікування у старших дітей невідома. У будь-якому випадку, щоденний масаж покращує здоров'я дихальних шляхів і контроль над астмою.

Field, T., Schanberg, S., Kuhn, C., Fierro, K., Henteleff, T., Mueller, C., Yando, R. & Burman, I. (1998). Яку користь отримують дорослі, що страждають на булімію. Adolescence, 33, 555 – 563.

Двадцять чотири госпіталізовані з булімією дівчини, розділили до груп з масажної терапії та контрольної групи зі звичайним лікуванням. Результати показали, що пацієнтки у групі масажу відчули (як самостійно, так і за відгуками лікарів) зниження тривожних та депресивних епізодів. Більше того, в останній день терапії у них знизився рівень оцінки депресії, знизився рівень кортизолу, підвищився дофамін і почали виявлятися позитивні результати в інших сферах з області психології та поведінки.

Schachenr, L., Field, T., Hernandez-Reif, M., Durate A.M. & Krasnegor, J. (1998). Зменшення симптомів atopічного дерматиту після масажної терапії. Pediatric Dermatology. 15, 390 – 395.

Діти раннього віку з atopічним дерматитом отримували стандартне місцеве лікування та масаж, який проводили батьки щодня 20 хвилин протягом 1 місяця. Контрольна група отримувала тільки стандартне місцеве лікування. Спостерігалось покращення емоційного стану дітей, а також значне підвищення рівня активності. Тривожність батьків зменшилась одразу після масажу. Протягом місяця батьки повідомляли про зниження рівня тривожності у дітей, а у дітей спостерігалось значне поліпшення всіх клінічних явищ: почервоніння, лущення шкіри, ліхеніфікація, тріщини на шкірі та

свербіж. У контрольній групі значне поліпшення спостерігалось лише у випадку зменшення лущення шкіри.

Escalona, A. Field, T., Singer-Strunk, R., Cullen, C. & Hartshorn, K. (2001). Короткий звіт: Покращення поведінки у дітей з аутизмом в результаті масажної терапії. Journal of Autism and Developmental Disorders, 31, 513 – 516.

20 дітей з аутизмом у віці від 3 до 6 років розділили до груп масажної та контрольної терапії, де відбувалися читання. Батьки дітей масажної групи вчилися у масажного терапевта робити своїм дітям 15 хв. масажу. Цю техніку вони практикували щовечора перед сном дитини протягом одного місяця. Батьки з другої групи щовечора читали своїм дітям історії Dr. Seusse. Задля розуміння ефективності терапії, досліджувалися різні аспекти: гіперактивність, стереотипна поведінка, поведінка поза класом та проблеми зі сном. Для вимірювання використали Коннерову шкалу, відстежування в класі та щоденник сну. Результати показали, що діти з масажної групи мали менше стереотипної поведінки і почали краще виконувати завдання, зокрема підвищився рівень соціальної комунікації в школі під час ігор, зменшилися проблеми зі сном вдома.

Field, T., Cullen, C., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Sprinz, P., Beebe, P., Kisel, B. & Bango-Sanchez, V. (2001). Зміни імунної системи під час лейкемії у зв'язку з масажною терапією. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 3, 1 – 5.

20 дітей, хворих на лейкемію, отримували щоденні сеанси масажу від батьків і порівнювалися з контрольною групою, яка отримувала стандартне лікування. Через місяць масажної терапії депресивний настрій батьків зменшився, а у дітей підвищився рівень лейкоцитів і нейтрофілів.

Hernandez-Reif, M., Field, T., Largie, S., Diego, M., Manigat, N., Seoanes, M. & Bornstein, J. (2005). Покращення симптомів церебрального паралічу завдяки масажній терапії. Early Child Development and Care, 175, 445 – 456.

Двадцять дітей раннього віку з церебральним паралічем, відібраних з програм раннього втручання, отримували 30-хвилинний масаж двічі на тиждень або їм читали книжку по 30 хвилин 2 рази на тиждень протягом 12 тижнів. У дітей, які отримували масаж, спостерігалось менше фізичних симптомів, включаючи меншу частоту спастичності, загальну меншу м'язову ригідність, у тому числі в плечах, і поліпшення дрібної і великої моторики. Крім того, група, яка отримувала масаж, покращила когнітивні та соціальні показники за шкалою розвитку, а також демонструвала більш позитивний вираз обличчя та меншу активність кінцівок під час парних ігрових взаємодій.

Hernandez-Reif, M., Field, T., Largie, S., Diego, M., Mora, D. & Bornstein, J. (2006). Покращення рухової функції та внутрішньої м'язової напруги у дітей з синдромом Дауна в результаті масажної терапії. Early Child Development and Care, 176, 395 – 410.

Двадцять одна дитина раннього віку з легкими та значними порушеннями розвитку з синдромом Дауна, які проходили раннє втручання (фізична терапія, ерготерапія та логопедія), були розділені у групи додаткових активностей: півгодинний сеанс масажу або читання (контрольна група) один раз на тиждень протягом 2 місяців. У перший і останній дні дослідження всі функціональні показники дітей оцінювалися за допомогою шкали «Програми розвитку для немовлят і дітей раннього віку». А внутрішнє м'язове напруження оцінювали за новою прогресивною шкалою (Оцінка внутрішнього м'язового напруження ніг, рук і тулуба). Діти в групі масажної терапії продемонстрували прогрес у розвитку дрібної та великої моторики та менш виражену гіпотонію кінцівок порівняно з дітьми в контрольній групі.

Короткі висновки

У стосунках між батьками та дітьми допустимі лише дотики несексуального характеру. Дотики сексуального характеру у стосунках між батьками та дітьми є кримінальним злочином!

Коли вдалий час для шанобливого дотику?

Коли завгодно!

Як це зробити?

1. Перш ніж фізично проявити інтерес і прихильність до дитини (погладити, обійняти, притулитися тощо), ми можемо перевірити «доречність» наших дотиків наступним чином: «Чи буде тобі комфортно, якщо я тебе обійму, пригорну, погладжу по волоссю?»
2. Коли дитина шукає фізичного вираження нашої прихильності (та хоче наблизитися до нас), давайте дамо їй це за першої ж нагоди. Для адресного фізичного вираження любові ми можемо спитати: «Обійняти? Притулитися?». Дочекаймося відповіді і обов'язково зробимо це.

Фрази, які допомагають для шанобливого дотику:

Я хотів/ла би обійняти тебе прямо зараз, поплескати по плечу, сісти поруч. Дозволиш?

Я хочу сказати тобі, що я люблю тебе і хочу піклуватися про тебе. Чи можу я це зробити, обійнявши тебе, поцілувавши, потримавши за руку?

Іноді, коли мені важко, мені хочеться обійняти когось близького. Ти для мене дуже близька людина. Чи можу я тебе обійняти?

Ситуації, в яких батьки або інші близькі люди можуть шанобливо доторкнутися до дитини:

Всі! Коли вона відчуває себе добре.

Коли дитині важко або може бути важко. Коли у неї попереду важке завдання – навчання, підготовка до контрольної роботи. Коли вона з чимось бореться. Коли вона не ладнає з дітьми в школі, з вчителями, коли переживає невдачу. Коли вона відчуває дискомфорт (хвороба, смуток, страх перед минулим, страх перед майбутнім, злість, розчарування).

Терапія дотиком і «Návrat»

З 2004 року «Návrat» застосовує принципи дотикової терапії у власних програмах для підтримки глибинних стосунків між батьками та дітьми. Однак ми ніколи не змогли б цього зробити без нашої чудової і торічної вчительки, Ніри Т. Пейн, а також без великих зусиль і мужності багатьох колег, які наважилися спробувати терапію дотиками на практиці, практикували її крок за кроком протягом багатьох років і переконалися на прикладі сотень сімей, що вона дійсно покращує стосунки.

«Návrat» заохочує та навчає батьків застосовувати принципи дотикової терапії через різноманітні заходи:

- Семінари та курси з дотикової терапії
- Програма підтримки дитячо-батьківських стосунків з використанням сенсорної терапії та концепції дитячого масажу
- Створення та публікація статей та посібників про дотикову терапію

«Návrat» навчає професіоналів для підтримки інших сімей:

- Навчання для нових тренерів з дотикової терапії
- Супервізії для існуючих спеціалістів терапії дотиком
- Популяризація дотикової терапії (конференції, вебінари, соціальні мережі)

Радимо публікації та інші цікавинки для внесення дотикової терапії в життя сім'ї від організації «Návrat»:

- Як стати хорошими батьками з допомогою дотиків (основи дотикової терапії для батьків)
- «Rodič ako detské ihrisko» (контактна гра для батьків і дитини, важливість гри, вікові особливості та специфіка гри)
- Інтерактивна футболка «Tatablet a Pestuj» (одягніть футболку, прочитайте інструкцію, і контактна гра з дитиною може початися і не закінчуватися)
- «Masáže detí – komunikácia dotykom» (видання можна отримати лише після відвідування майстер-класів з дотикової терапії або Програми підтримки батьківсько-дитячих стосунків з допомогою дотикової терапії)

Ми вирішили випустити цю публікацію для всіх батьків та їхніх дітей.

У нашій практиці ми зустрічали дуже багато дітей, які в дитинстві зазнали недоречних і небезпечних дотиків з боку близьких. Інші відчували занадто мало теплих шанобливих дотиків. Ми зустрічали дуже багато дорослих, які страждали від насильства, жорстокого поводження, браку емоційного прийняття з боку батьків, ігнорування та нехтування з боку рідних у власному дитинстві. Це часто заважало їм розвинути в собі здатність бути хорошими і достатньо чуйними батьками. Ми також зустрічали багато дітей, які зазнавали насильства, висміювання, приниження навіть у стосунках з однолітками. Насправді, ми всі можемо бачити це навколо себе.

Ми також відчували надію, радість і ніжність у стосунках, коли підтримували батьків «прийомних» дітей або батьків, які втомлювалися від батьківства, і давали їм в руки простий інструмент, який допомагав бути більш компетентними. Багатьом батькам дотикова терапія принесла більшу чутливість, уважність до потреб дитини, розвинула батьківську м'якість. Допомогла краще сконцентруватися на дитині, створила нову атмосферу у відносинах, яку відчули і дитина, і батьки. Гадаємо, що цими «скарбами» сім'ї ділилися далі, щоб продовжувати цей досвід.

Тому ми віримо, що принципи терапії дотиків, про які ми розповідаємо в цій публікації, навіть через практичні вправи, можуть принести нову радість близьких стосунків іншим сім'ям.

Дана Конічек Жилінчикова

«Дотик зближує людей. Це також дуже потужний медіум. Він має здатність передавати інформацію, від кого б вона не надходила. Нам знайоме відчуття, коли хочеться когось приголубити з чистих емоцій, обійняти. Ми передаємо щось добре в такі моменти. Спробуймо зберегти полум'я цього почуття в собі, коли ми підходимо і торкаємося до наших дітей. Сконцентруймо свою увагу на цьому обміні, на цьому спілкуванні. Зараз ми будуємо наші стосунки.»

Ніра Т. Пейн



ISBN: 978-80-974208-4-0