

# О ВАЖНОСТИ ПРИКОСНОВЕНИЙ



## О важности тактильных контактов

---

*Психологи отмечают, что в эпоху увлечения гаджетами люди стали меньше прикасаться друг к другу, недооценивают важность тактильных контактов, которые укрепляют иммунную систему и помогают справляться со стрессами. Кроме того, что народ «зависает» в телефонах и компьютерах, одни стесняются проявлять свои чувства, другие утверждают, что мальчишек надо растить настоящими мужчинами, и считают объятия, поцелуи, ходьбу держась за руки, поглаживания «не допустимыми нежностями».*

## Базовая потребность человека

Одной из базовых потребностей человека, способствующей как эмоциональному, так и психологическому комфорту, является потребность в физическом контакте. Причем прикосновения и тактильный контакт в равной степени важны как для детей, так и для взрослых.

В психологической литературе можно встретить такие термины, как *skin hunger* и *touch deprivation* — тактильный голод или тактильная депривация. Данный феномен не является общепринятым, но очень точно описывает проблемы, связанные с отсутствием прикосновений и телесного контакта.

## Доказано экспериментально

Еще одним подтверждением особого значения телесного контакта являются известные эксперименты, которые были проведены американским психологом Гарри Харлоу в 1960-х годах. Он доказал, насколько важна в развитии ребенка тесная эмоциональная связь, телесный контакт и привязанность. Гарри Харлоу сформулировал важные результаты своих наблюдений для научного мира. Его данные доказывают, насколько людям необходимы теплые отношения, эмоциональная и физическая близость друг с другом.

Можно считать, что эксперимент Харлоу, проведенный им совместно с Робертом Циммерманом, был одним из первых исследований не только привязанности и эмоциональных связей, но и тактильного голода (*skin hunger*). Суть эксперимента заключалась в разлучении детенышей обезьян с их матерями. При этом детенышам предоставлялся выбор, с кем взаимодействовать, — заменитель мамы. В первом случае это был муляж, выполненный из дерева и проволоки, но при этом с пищей (бутылка с молоком). Во втором случае муляж был мягким и покрытым тканью с мехом. Харлоу обнаружил, что детеныши шимпанзе чаще выбирали именно второй вариант — мягкую и теплую «маму», даже несмотря на то, что в первом варианте их ждала пища. Таким образом было введено понятие «комфорт контакта». Один из важных выводов данного эксперимента заключался в том, что детенышам от матери важно и нужно не только питание, но и тактильные ощущения, прикосновение, тепло и физический комфорт.

Следовательно, развитие телесности ребенка является одним из важнейших аспектов в детско-родительских отношениях.



## Что означает для ребенка тактильный контакт?

В первую очередь прикосновения взрослого для ребенка — это информация о наличии близости, проявление любви, внимания и заботы (речь идет, естественно, про объятия, поглаживания и пр.). Исходя из филогенетического развития человека, наш мозг воспринимает прикосновения как сигнал о том, что мы не одиноки, что означает ощущение комфорта и безопасности. Более того, известны данные, говорящие о том, что во время прикосновений от сенсоров, которые находятся на поверхности кожи, поступают сигналы к блуждающему нерву, который соединяет мозг с другими органами. Почему это важно? Во время повышения тонуса блуждающего нерва замедляется активность нервной системы, снижается напряжение, приходит расслабление.

Также успокоение достигается за счет того, что в процессе прикосновений вырабатывается активнее такой гормон, как окситоцин. Именно этот гормон ответственен за возникновение чувства близости, доверия и привязанности. Выработка окситоцина, в свою очередь, снижает уровень кортизола — гормона стресса. Таким образом, объятия и телесный контакт способны сохранять наше психологическое благополучие.

## Важно для всех

Особенно важны объятия и телесный контакт для развития детей раннего возраста. Младенец, находясь на руках матери, испытывает чувство защищенности, телесного и эмоционального комфорта. У ребенка объятия матери и нежные прикосновения, помимо окситоцина, стимулируют выработку серотонина и дофамина. Кстати, именно отсутствие в младенческом возрасте эмоциональной и физической близости с матерью вызывает такой синдром, как госпитализм, который ярко проявляется у детей, воспитывающихся в домах малютки.

В различные периоды онтогенетического развития важны разные формы телесного контакта: для младенцев важен контакт «кожа к коже», пребывание близко на руках, поглаживания, легкие постукивания, массажи и прочее.

Уже в начале раннего возраста (от 1 до 3 лет) прибавляются активные подвижные игры. Чтобы ребенок успокоился ко сну, можно сделать ему легкий массаж и погладить. Более интенсивный массаж укрепляет нервную систему, способствует психосоматическому расслаблению, улучшению функций опорно-двигательного аппарата.

Также ученые выяснили, что существует так называемая зона ласки, она располагается на внутренней стороне предплечья. Стимулирование данной зоны помогает ребенку проще справиться с болью, быстрее успокаиваться.

Безусловно, телесный контакт наиболее благоприятно сказывается на психике, когда между ребенком и взрослым есть позитивная эмоциональная связь. В этом случае может помочь «правило первых трех минут». Начните встречать своего ребенка после прогулки или детского сада, школы с большой радостью, демонстрируя ему и словесно, и физически, как вы рады его видеть. Приходя с работы, первое, что вы можете сделать, — это уделить время своему ребенку, обнять, поговорить, порадоваться вместе встрече. Именно все, что переживает ребенок, он выдает в первые несколько минут встречи с вами, поэтому так важно

не упустить эти моменты. Но важно помнить, что дело не только во времени, но и в качестве вашей близости и общения.



## Семейные ритуалы

В заключение предлагаем несколько рекомендаций — ритуалов, которые будет полезно использовать в семье.

- Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, целуйте, особенно если ему это нравится и он сам стремится к прикосновениям, делайте это с заботой и любовью.
- Создавайте для вас с ребенком приятные ритуалы, связанные с телесным контактом. Например, объятия перед школой или массаж перед сном. Здесь вы можете выбрать то, что нравится именно вам и ребенку.
- Если ребенок вдруг начинает кусаться или может ударить вас, демонстрируйте свои чувства, показывайте, что вам больно, и просите так больше не делать, не одобряйте эти действия. А дальше продемонстрируйте свою любовь и заботу.

Таким образом, прикосновения родителей, телесный контакт — это возможность для ребенка почувствовать свою важность, любовь родителей, которую он сможет пронести на протяжении всей жизни.

Рекомендуем не забывать о важности каждодневных «обнимашек» и для взрослых. Ежедневные прикосновения, поцелуи, юмор создают приятную атмосферу в семье.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,  
консультант Службы психолого-педагогической,  
методической и консультативной помощи родителям.  
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247*