

## ***Необхідність батьківських обіймів.***

Процес формування основних зв'язків дитини з навколишнім світом триває приблизно до трьох років. У цей період відбувається встановлення взаємин між малюком та дорослими. У середині ХХ століття психоаналітик Рене Спітц уперше сформулював основні принципи «теорії прихильності» у взаєминах дітей і дорослих. Він спостерігав за немовлятами, яких віддали до дитячих будинків і притулків, і довів: безліч дітей, якими бездоганно опікується медичний персонал, — просто тане на очах. Чому? Бо вони не мають фізичного контакту з дорослою людиною, їм бракує любові теплоти, материнського доторку. Від цього малюки навіть помирали.

Прибічники «теорії прихильності» вважають, що необхідно бути безмежно терплячим із маленькими дітьми, навчитися заспокоювати їх, брати на руки та бути в контакті з ними якомога довше. Теорія прихильності базується на розвитку в дитини трьох рівнів віри.

### ***Перший рівень віри***

Найперші місяці життя дитини неабияк впливають на всю її подальшу долю. У цей ранній період маля буде свої найраніші емоційні та психологічні мости в навколишній світ, і вирішальну роль при цьому відіграє допомога турботливої людини поруч — матері, батька. Якість усього майбутнього життя дитини залежатиме від ступеня міцності цих мостів. На ранній стадії розвитку процес виникнення прихильності розвивається так: немовля від голоду чи від того, що замочило пелюшки, починає скрикувати, плакати, воно махає ніжками, ручками, і напруження безупинно зростає, аж доки дорослі починають реагувати. Але ось підійшла мама, взяла нещасне дитя на руки, дала йому груди чи соску, поміняла пелюшку і, тихенько наспівуючи, погойдує його на руках. Мати й немовля разом перебороли цей маленький стрес, вони обоє почуваються комфортно й затишно.

Дитина отримує важливий урок: світ не ворожий, у ньому є ті, хто подбає про неї, від людей можна чекати допомоги, співчуття, проявів турботи — усе це незамінні живильні речовини, необхідні для нормального функціонування психіки людини, для забезпечення процесу її розвитку.

Якщо ж недобрі батьки відповідають на дитячий плач байдужістю, криком або ляпасами, дитина починає «заморожуватися», тобто перестає відчувати біль і виражати свої потреби — як фізичні, так і емоційні. У таких дітей ніколи не розвивається здатність встановлювати зв'язки з іншими людьми, і ніколи вже їхні взаємини не будуть повноцінними, здоровими, нормальними. Вони з дитинства знають, що у світі немає людини, на яку можна покластися, тому ніколи не вірять людям.

### ***Другий рівень віри***

Якщо ж малят навчили того, що хтось подбає про них, вони переходять до наступного, другого рівня віри: віри в те, що інші здатні захистити їх від зла. Коли дитина починає повзати чи ходити, дорослі постійно спостерігають за нею, аби запобігти можливій травмі. Приміром, малюк намагається схопити колючий або гострий предмет, йому кажуть «не можна», і добре, якщо при цьому в доступній формі пояснюють, чому, не забуваючи ще й погладити його по голівці й поцілувати. У відповідь малятко може впертися або розплакатися, але водночас воно розумітиме, що поруч є люди, котрі знають, як уберегти його від можливих неприємностей і забезпечити певну стабільність у стосунках із навколишнім світом. Дитина засвоює почуття захищеності, таке необхідне людині в житті.

### *Третій рівень віри*

Перші два рівні віри, віра в інших, ведуть до третього і найважливішого — віри в себе. Почуття захищеності, вміння не боятися життя, що базуються на знаннях, отриманих малечою, на тому моральному компасі, який вона винесла зі свого дитинства, підводять її до усвідомлення свого внутрішнього голосу, віри в нього, у слухність прийнятих рішень, а заодно й до вироблення здатності їх приймати, неможливої без віри в себе. Лише той, хто вірить у себе, може бути переможцем у житті, здатний ставити перед собою цілі й досягати їх.

Ці три рівні віри є основними елементами «теорії прихильності» й необхідні для встановлення правильних зв'язків дитини з навколишнім світом. А на взаєминах і зв'язках з іншими людьми будується все подальше життя: спілкування, дружба, шлюб, виховання дітей, стосунки на роботі, місце в соціальній структурі суспільства.

Процес формування основних зв'язків дитини з оточенням триває приблизно до трьох років. Після досягнення цього віку в дітей, котрі виростили у проблемних родинах, екстремально складно, майже неможливо, виробити адекватні зв'язки, незалежно від того, скільки уваги, турботи й лагідного ставлення вони одержать згодом. Дефіцит любові й лагідності, ніжного доторку перших місяців життя дитини заповнити неможливо. Інтенсивна терапія в більшості випадків так і не допомагає. Позбавляючи свою дитину батьківського тепла в перші місяці й роки її життя, батьки назавжди закривають їй шлях до життєвого успіху.

Позитивні емоції є невід'ємною частиною нормального розвитку. Що більше ваш малюк упевнений у постійності і незмінності вашої любові, то зрозуміліше йому буде, що ви відповідаєте своєю безумовною любов'ю на його любов до вас.

Інколи батьки не розуміють: дитині ні в чому не відмовляють, її забезпечили усім, а порозуміння у сім'ї відсутнє, дитина груба, мало спілкується, повністю відсторонена від родини, живе своїми справами, має безліч проблем... І не хочуть усвідомити, що не потурання забаганкам робить дитину щасливою.

Щаслива дитина — та, яка зростає в любові, турботі, увазі, бачить щастя своїх батьків, їхнє піклування одне про одного та про себе. Намагання батьків оточити своє дитинча позитивом, зацікавленість інтересами дитини будь-якого віку завжди приносить бажаний результат.

Одна з найважливіших людських потреб — потреба в любові, кожна людина хоче почуватися комусь потрібною. Аби дитина нормально розвивалася, треба постійно задовольняти цю потребу: казати, що вона вам дорога, потрібна, важлива, що вона просто гарна, улюблена. Про вашу любов свідчать також привітні погляди, ласкаві дотики, поплескування, погладжування, обійми і, звичайно, визнання: «Як добре, що ти у нас є», «Ти мені подобаєшся», «Я люблю, коли ти вдома», «Мені добре, коли ми разом».

Відомий сімейний терапевт Вірджинія Сатир рекомендувала обіймати дитину кілька разів на день. Обійнятися чотири рази, за її твердженням, потрібно кожному просто для виживання, а для доброго настрою — не менше восьми разів. Такі знаки безумовного прийняття особливо потрібні дитині. Вони підтримують її емоційно, допомагають психологічно розвиватися. Без таких знаків у малюка виникають емоційні проблеми, відхилення в поведінці, а то й нервово-психічні розлади. І, до речі, не тільки дитина, а й підліток, і доросла людина потребує обіймів, цей прояв любові потрібен усім, абсолютно всім людям.

Дотик найпростішим і найпрямішим чином пов'язує нас з іншими. Він не дає замкнутися в собі, почуватися самотнім і загубленим. Дотик дарує радість і стверджує фізичну реальність нашого існування. Обійми заспокоюють і знімають напруження, втамовують біль. Обійняти дитину — особливе задоволення, але багато хто з батьків відмовляється від нього, бо вважає, що

дитина вже виросла. Подумайте, як би ви відповіли на такі запитання:

1. Чи вважаєте ви можливими обійми, поцілунки та інші прояви ніжності зі своїми чоловіком, батьками, родичами, близькими друзями?
2. Чи дозволяєте ви собі це робити на очах у дітей?
3. Чи обіймаєте і чи цілуєте ви свою дитину?

Хай вам доведеться трохи приневолити себе, але все ж спробуйте частіше торкатися своїх дітей, особливо сором'язливих. Не бійтеся виявляти ніжність — вона протистоїть холоду й байдужості. Дайте дітям проявити ніжність у відповідь.

Приймайте свою дитину безумовно. Не за те, що вона гарна, розумна, здібна, а просто за те, що вона є. Не бійтеся сказати дитині: «Я тебе люблю». І не важливо, скільки їй років і чи чує вас хтось іще.

Отримуючи певну міру любові, кожна дитина вчиться цінувати себе, порівнювати з іншими. Виховуйте у своїй дитині високу самооцінку. Люди з високою самооцінкою не засмучуються, коли їх критикують, і не бояться, що оточення їх відторгне. Людина ж із низькою самооцінкою, навпаки, видається розгубленою, надміру вразлива до критики, вважаючи, що вона свідчить про її неповноцінність. Наші діти дуже залежать від захочень дорослих. Замисліться, та часто ви кажете своїй дитині, що вона талановита, гарна, розумна тощо, чи подаєте їй позитивні приклади? Скільки разів сьогодні ви обіймали своїх дітей? Ваші відповіді вкажуть вам на шлях до розв'язання багатьох проблем.

21 січня світ відзначає Міжнародний день обіймів. За традицією нового свята, подружньому обіймати можна навіть незнайомих людей. Започаткували це свято західноєвропейські студенти. У цей день хлопці та дівчата обіймаються без жодних думок про інтим. Вважається, що під час приятельських обіймів люди обмінюються щиросердним теплом. На Заході навіть проводили дослідження щодо схильності до обіймів у різних країнах. Виявляється, європейці при зустрічі торкаються одне одного у десятки разів частіше, ніж американці. За словами психологів, прагнення торкнутися до іншої людини, обійняти її — це прояв довіри. Обійматися можуть усі люди. Дружно, пристрасно, по-батьківськи, родинно, шалено.

І всі обійми дарують тепло, добро і гарний настрій. Обійми здатні створити безліч позитивних емоцій. Коли дві людини притуляються одна до одної в обіймах, між ними виникає взаємний обмін енергією, вони дають одне одному сили, збільшують насагу.

Хоч би скільки разів ви обіймали дитину — завжди буде замало. Неможливо отримати забагато батьківської любові. У таких простих речах, як обійми, погладжування, усмішка, у словах «Я тебе люблю» прихована величезна сила. Аби стати справжнім другом своєї дитини, маленької чи дорослої, — обіймайте її. і якомога частіше!

О. Беляєва