

## Без таблеток и микстур.

*Когда я просто на тебя смотрю, То за тебя судьбу благодарю.  
Когда твоя рука в моей руке, То все плохое где-то вдалеке.  
Когда щекой к твоей я прислонюсь. То ничего на свете не боюсь...  
Не существует безупречных слов, Что могут передать мою любовь.  
И оттого, что рядом ты со мной, Я добрый, я хороший, я живой*

Эльдар Рязанов.

Одно из значимых чувств в нашем теле — чувство прикосновения. Осознавая необходимость добрых, ласковых, нежных прикосновений в нашей жизни и огромный дефицит их, предлагаем родителям нетрудные упражнения, которые можно выполнять вместе со своими детьми. Эти упражнения помогут вашему ребенку, когда он устал или заболел. Вы сможете обойтись без лекарств.

В каждое упражнение входят три важных компонента: прикосновение, слово и образ. Они играют существенную роль в повседневной жизни.

### ПРИКОСНОВЕНИЕ

Для того чтобы научиться расслабляться, чувствовать свое тело, нужно немало поработать над собой.

Прикосновение — это не просто поверхностное физическое касание участка кожи. Нередко оно оказывает на человека сильное эмоциональное воздействие. В коже человека расположено около пяти миллионов тактильных рецепторов. Вся информация о разнообразных прикосновениях поступает в головной мозг человека.

Дружеская ладонь на плече может нормализовать кровяное давление. Если вы попросите близкого человека положить одну ладонь вам на лоб, а другую — на шею, под подбородок, то через несколько минут почувствуете, что избавились от сильной усталости или стресса.

Прикосновение стимулирует повышенный выброс в организм эндорфинов — естественных обезболивающих средств. Поэтому, когда мать обнимает плачущего ребенка, ободравшего коленку, обещая, что боль скоро утихнет, его боль действительно утихает. Непрерывное длительное поглаживание может дать еще больший эффект. Массаж способен улучшить лимфообращение, а следовательно, и работу иммунной системы организма, и снизить уровень так называемых стрессовых гормонов.

Психологи говорят: «Руки любящего родителя, знающего даже немного приемов, могут принести гораздо больше пользы, чем руки более знающей, но формально относящейся к своей работе массажистки».

### УПРАЖНЕНИЕ «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ»

Это упражнение может помочь снизить температуру тела у ребенка, снять стресс и облегчить боль.

Пусть ваш ребенок лежит в удобной для него позе. Начните с мягких, нежных, медленных прикосновений к телу. Пусть ваши прикосновения будут хаотичными. Прикоснитесь к голове, затем к пяточке. Пока одна ваша ладонь лежит на теле ребенка, другая плавно переносится на новое место, например на локоточек, а затем на животик.

Успешность и действенность этого упражнения зависит от соблюдения следующих принципов.

1. Не суетитесь. Любые прикосновения, любые взаимодействия с телом должны быть спокойными, внутренне умиротворенными.

2. Все прикосновения, движения, взаимодействия с телом должны быть минимальными по силе и амплитуде.

3. Очень важна внутренняя готовность к работе с телом. У вас должны быть не только нежные руки, но и спокойное, уравновешенное состояние. Вы — одно целое с вашим ребенком, который чутко реагирует на малейшие изменения вашего настроения. Лучше не делать того, к чему вы не готовы. Живите в том, что вы делаете. Лишь в этом случае упражнение будет максимально эффективным.

## **СЛОВО**

Не только прикосновения матери, но и ее ласковые слова способны облегчить боль, снять напряжение, улучшить настроение ребенка. Поэтому я предлагаю вам вместе с прикосновениями что-либо рассказывать ребенку (небольшой метафорический рассказ с приятными образами, сказку).

Мозг как ребенка, так и взрослого в состоянии расслабления подсознательно впитывает в себя смысл позитивных утверждений и меняет стереотипы нашего поведения. Что на ребенка будет иметь большее воздействие не заученный текст, а мамы (папы, бабушкины) слова, произнесенные с любовью.

Расскажите своему ребенку мягким, спокойным голосом, как он гуляет в сказочном лесу. Что он слышит, какие звуки его окружают. Было бы очень хорошо, если бы во время упражнения звучала спокойная музыка без слов. Расскажите ребенку, что он видит, какие удивительные места его окружают. Опишите, как мягкий тополиный пух касается его.

Метафора и ваши прикосновения расслабят и успокоят тело. При температуре используйте метафору — мягкого прохладного снежка. А если у вашего ребенка астма или аллергия, то вместо метафоры «тополиный пух» используйте «лучики солнца» или «капельки воды». Впрочем, что ваша фантазия сама подскажет, какая метафора подойдет больше всего. И, пожалуйста, не забывайте, что болезнь вашего ребенка — это сигнал к тому, что ему не хватает вашего внимания.

## **ОБРАЗ**

Прикосновение и слово вызывают в сознании ребенка образ. Каким он будет, во многом зависит от вас. Положительный образ способен помочь организму. У людей с богатой фантазией, когда они представляют, например, ситуацию угрозы, может наблюдаться учащение пульса, сбой в дыхании, повышение кровяного давления, выделение пота.

В стихотворении Эльдара Рязанова, взятом в качестве эпиграфа, можно увидеть, как прекрасно сочетаются три составляющие нашего упражнения.

Упражнению «Тополиный пух» вы можете обучить вашего ребенка, который с большим удовольствием будет делать его для вас. Воздействие этого упражнения вы можете попробовать на супруге или родителях. Поверьте, результаты вас удивят. Доверие, поддержка и любовь — неотъемлемая часть упражнений. Возможно, эти чувства станут и частью вашей жизни.