

Объятия доброты

Наталья Алексеевна Яковлева,

педагог-психолог

В рамках клуба «Кроха» для родителей детей раннего возраста прошел семейный досуг с элементами телесно-ориентированной терапии.



Телесный контакт играет в жизни человека огромную роль с самого рождения, когда прикосновения матери открывают ребёнку мир ещё до того, как он начнёт осознавать себя. Для детей до года тактильный контакт жизненно важен, также как и питание или сон. Ребенка надо гладить не менее 8 раз в день. А еще лучше 20. Дело не в количестве, а в качестве. Лучше один раз обнять так, чтобы ребенок почувствовал: он вам нужен, он любим, чем 8 раз но формально. Но и для старших деток он, разумеется, тоже важен. То, что детки меньше любят обниматься с возрастом — это наша «медвежья услуга». Многие родители говорят: «Ты уже вырос, что ты как маленький». Вот так ставится запрет на проявление потребности в телесном контакте. Однако эта потребность все равно есть. Даже самые «ежатые», то есть «колючие» детки нуждаются в нем. Для деток самые любимые и важные — это родители. И им важно телом почувствовать, что они нужны родителям.





Попробуйте дома такое упражнение как «Ласковые кончики». Взрослые могут выполнять упражнения взяв ручки ребенка в свои.

1. Потрите ладони друг об друга, чтобы они стали теплее.
2. Сожмите руку в кулачок, потом разожмите.
3. Зацепляйте одноименные пальчики одной руки с другой и слегка потяните в стороны.
4. Сделайте ручки в замочек. И не разжимая пальчиков, подвигайте запястьем.
5. «Солнышки». Утро настало, солнышко встало (ладони с растопыренными пальцами поднимаются вверх). Держим параллельно ладони со сжатыми пальчиками, затем пальчики растопыриваем. — Солнышко светит.
6. Пальчики здороваются. Поочередно каждым пальчиком соприкасаемся с большим пальчиком на каждой руке.



Благодаря упражнениям телесной терапии ребенок сможет научиться расслабляться, слушать свое тело, понимать его и обрести гармонию с окружающим миром. Использование таких игр позволяет регулировать отношения в семье. Это позволяет родителям в игровой форме находить контакт со своим ребенком, снимать напряжения мышц тела, получать положительные эмоции, доверять друг другу.