

Вимала МакКлюр

# Ранний массаж

Искусство общения с ребёнком  
с помощью прикосновений



Ресурс

Вимала МакКлюр

**Ранний массаж. Искусство  
общения с ребенком с  
помощью прикосновений**

«Издательство Ресурс»

1979, 1982, 1989, 2000, 2017

УДК 615.82  
ББК 53.54

**МакКлюр В.**

Ранний массаж. Искусство общения с ребенком с помощью прикосновений / В. МакКлюр — «Издательство Ресурс», 1979, 1982, 1989, 2000, 2017

ISBN 978-5-6040291-5-2

своей книге основатель «Международной ассоциации раннего массажа» Вимала МакКлюр не только пошагово описывает технику раннего массажа, но и делится своим многолетним опытом, который подтверждает, что благоприятное действие такого массажа не ограничивается лишь физиологией. Ежедневный массаж, утверждает автор, способен создать фундамент для физической, эмоциональной и духовной гармонии ребенка, а также прочную и доверительную связь с родителями. Все упражнения снабжены понятными комментариями и цветными фотографиями. Книга предназначена для широкого круга читателей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.82  
ББК 53.54

ISBN 978-5-6040291-5-2

© МакКлюр В., 1979, 1982, 1989, 2000,  
2017

© Издательство Ресурс, 1979, 1982,  
1989, 2000, 2017

## Содержание

Благодарность	6
Предисловие	8
Предисловие Президента Российского представительства IAIM Александры Прусак-Симохиной	10
Вступительное слово	11
Введение	12
Глава 1	17
Древние традиции	17
Можно ли избаловать ребенка любовью и вниманием?	20
Глава 2	23
Органы чувств ребенка развиваются в определенной последовательности	23
«Я люблю тебя»	30
Ранняя стимуляция	31
Глава 3	33
Стимуляция кожи важна для млекопитающих	33
Стимуляция кожи важна для человеческого младенца	36
Глава 4	38
Баланс	38
Во взрослую жизнь	41
Глава 5	42
Глубокое воздействие первичной связи	42
Глава 6	48
Элементы раннего массажа	48
Совместный сон	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Вимала МакКлюр**

## **Ранний массаж. Искусство общения с ребенком с помощью прикосновений**

*Посвящается П. Р. Саркару и моим дорогим детям*

**Vimala McClure**

**Infant Massage**

A Handbook for Loving Parents

© ООО «Издательство Ресурс», 2018, перевод, оформление

Copyright © 1979, 1982, 1989, 2000, 2017 by Vimala McClure

*«Ранний массаж – жизненно необходимый навык для каждого родителя, и эта книга – просто идеальное руководство для тех, кто хочет научиться делать его правильно».*

*Маршалл Клаус, доктор медицинских наук*

*«Вимала МакКлюр – настоящий провидец, она помогла огромному количеству родителей стать по-настоящему лучшими родителями. Для меня она стала альтернативой доктору Споку, к которому я обращаюсь за советами и за вдохновением при воспитании детей».*

*Марк Аллен, автор книг «Взгляд в будущее бизнеса» и «Взгляд в будущее жизни»*

*«Какой великолепный способ любить малыша и заботиться о нем! Самая первая связь между ребенком и родителем – физическая, через тело. Используйте техники, разработанные Вималой, и ваши взаимоотношения с ребенком начнутся самым лучшим образом».*

*Джуди Форд, автор книг «Как любить ребенка» и «Как стать семьей»*

*«Воплощение духа – такова суть нашего времени, и прекрасные, придающие силы слова Вималы МакКлюр приносят в нашу повседневную жизнь глубокое и постоянное понимание единства тела, души и духа. Мы теперь совсем другие».*

*Кэролин Крафт, директор радио «Мудрость»*

## Благодарность

Глубочайшее спасибо всем тем, кто помогал мне и поддерживал мою работу в течение многих лет. Особенная благодарность за содействие в появлении на свет этого нового издания Элане Сеплоу-Джолли и Ричарду Каллисону за то, что сделали это в принципе возможным; всем преподавателям и инструкторам Международной ассоциации раннего массажа (IAIM) за их вклад, опыт и поддержку; Пегги О'Мара, бывшему редактору и издателю журнала «Материнство», которая почти одновременно со мной начала свою работу и оставалась все эти годы источником вдохновения для меня.

Благодарю всех друзей и коллег из Международной ассоциации раннего массажа за их тяжелую работу, упорство и служение человечеству. Именно их понимание долгосрочного потенциала проекта позволило стольким родителям по всему миру испытать преимущества раннего массажа. Это изменило подходы к материнству и тому, как мы отвечаем на потребности ребенка.

Спасибо инструктору Кларе Ут Захер Лэйвс и ее супругу Маркусу Захеру за помощь в подборе фотографий, а также преподавателю раннего массажа Джони Рубинштейн и за помощь в работе с фотографиями и за особенное усердие в ходе процесса.

Также хочу упомянуть свою сестру Мади Шерман, чья поддержка стала основой моих первых шагов в преподавании раннего массажа, за что я ей безмерно благодарна.

Фотографа, который делал снимки для главы 13, зовут Гюнтер Кипке. Спасибо, Гюнтер, за великолепную работу, ты превзошел мои ожидания!

В процессе сбора материала для этой книги я имела дело с огромным количеством фото-материалов, и мне удалось использовать лишь чуть больше четверти общего объема. Спасибо всем родителям (и детям), которые дали разрешение на фотосъемку. Вполне возможно, что в размещаемом ниже списке были упущены некоторые имена: фотографии были сделаны в разных местах, и я не всегда точно помню название места или имена изображенных, но, пожалуйста, знайте, что я очень благодарна всем, кто помог мне. Вы также помогли многим поколениям родителей.

Благодарю родителей, которые любезно согласились на использование своих фотографий:

Маралиц Бракамонте, Найделин Альварез  
Андреа Бассет, Деондре Беквит  
Бриджет Вашингтон, Алазеа Браун  
Габриель Делалус, Кристина Когбин, Габриель Делалус Мл.  
Шеника Эванс, Шавель Эванс  
Иветт Эрнандес, Джульетт Контрерас  
Александрия Боуни  
Анке Д. Бар, Ленья Ким  
Оливер Фукс  
Коринна Райснер, Анна Катарина  
Сьюзен Уитлзи, Анн Янг  
Нэнси Даффи, Николь Грин  
Сьюзен Прессель, Джастин Прессель  
Марлин Стиха, Аналиса Стиха  
Джина Кинкайд, Элайна Мари Санта Круз  
Синди Шелтон, Кристина Шелтон  
Ян Лапетино и малыш

Хайди Дорси, Тиа Дорси, Карлос Дорси  
Мэри Фостер, Лэнс Фостер, Майкл Фостер  
Клара Ут Захер Лэйвс  
Габриэла Сильва, Джаслин Ариана Гарсиа

Спасибо всем прекрасным сертифицированным преподавателям и инструкторам Международной ассоциации раннего массажа по всему миру за предоставленные фотографии:

Джоди Райт  
Андреина ди Джеронимо Бустаманте  
Мерседес дель Кастилло  
Джулиана Деллингер-Баволек  
Ана Лусия Пенагос  
Валентина Скарфоне

## Предисловие

### Дар прикосновения

К моменту рождения моего первого ребенка летом 1974 года я совсем ничего не знала о раннем массаже. И все же я знала, что хочу прикасаться к своему ребенку. Лето было жарким, и носить ребенка в близком контакте «кожа к коже» было приятно. Я выносила дочку на свежий воздух и укладывала ее на одеяло под навесом у нашего дома. Там я делала ей массаж, нанося на ее мягкую кожу масло сладкого миндаля.

Примерно в то же время в нескольких сотнях миль от нас Вимала делала массаж своим детям. Вимала стала первым человеком, продвигающим тему раннего массажа. Она стала писать о массаже в целом и о детском массаже – в частности. Более того, ее труд в сфере детского массажа стал отправной точкой в рождении терапии прикосновения и бодиворка в США и способствовал популяризации и развитию массажа по всему миру. Ее первая работа по раннему массажу и недоношенным детям опередила на несколько лет труды других специалистов и по сей день оказывает значительное влияние на формирование гуманного обращения с новорожденными посредством прикосновения.

Для многих из нас детский массаж стал возможностью научиться прикасаться к нашим детям и в целом помог обрести комфорт в сфере прикосновения. Те из нас, кто стал родителями в 1960–1970-х годах, росли в менее свободное и менее интимное время, чем сегодня. Сорок лет назад, когда невинная книга Вималы произвела фурор, в США увидеть людей, любовно и нежно обнимающих друг друга на публике, как мы делаем это сегодня, было практически невозможно. На самом деле детский массаж – это совсем не новая идея, и ее особая привлекательность состоит в том, что сегодня любой может заняться им: это просто и доступно каждому. Массаж не может навредить вам или вашему ребенку и совсем ничего не стоит. Не думайте, что вам понадобятся особенные навыки или таланты, для того чтобы делать массаж вашему ребенку. Процесс протекает естественно и дает ребенку возможность познакомиться со своим телом, а также учит нас тому, как прикасаться к другому человеку.

Прикосновение столь же необходимо для малыша, как еда. Антрополог Маргарет Мид изучала примеры примитивных сообществ по всему миру и пришла к выводу, что в наиболее агрессивных племенах таких практик, как прикосновение в раннем возрасте, не было совсем. Невролог Ричард Ресток говорит о том, что физическое держание и ношение младенца на руках – самые необходимые факторы для нормального умственного и социального развития ребенка. И такое развитие не только влияет на текущий ранний период, но и оказывает влияние на неврологические и нейроэндокринологические функции, лежащие в основе эмоционального поведения в долгосрочной перспективе. Другими словами, чем больше мы испытываем аутентичную нежность в детстве, тем больше мы способны на по-настоящему близкие и искренние отношения во взрослой жизни. А что может быть более близким и искренним, чем нежное прикосновение?

Результаты исследований в Школе медицины Университета Майами говорят о том, что массаж способен стимулировать нейроны мозга, отвечающие за расщепление пищи и оказывающие благотворное влияние на функцию накопления веса. Массаж способен регулировать уровень гормонов стресса в организме и приводит к улучшению функций иммунной системы. Терапия прикосновения также помогает недоношенным младенцам быстрее набирать вес, детям-астматикам – улучшить дыхательные процессы, детям-диабетикам – справиться с лечением, а детям с нарушениями сна – легче засыпать. Другие исследования показывают, что прикосновение положительно влияет на состояние младенцев и детей с экземой, а еще массаж способен заметно улучшить взаимоотношения между родителями и ребенком.



Что может лучше, чем массаж или контакт «кожа к коже», обеспечить гармоничные взаимоотношения между ребенком и родителями? Мягкий эффект массажного масла и нежное, легкое прикосновение ваших рук вызывает сенсорный восторг ребенка, который вы можете подарить ему. Массаж – прекрасный способ узнать вашего ребенка и провести время вместе в первые недели и месяцы жизни. Довольно скоро малыш начнет ходить, а эти моменты прикосновения останутся сладкими воспоминаниями.

Между первым сеансом массажа, который я подарила моей дочери, и первым массажем, который делали мне самой, прошло восемь лет. Лишь к 1980-м годам массаж как процедура стал широко доступен, и прошло много лет, прежде чем я свылась с идеей массажа для себя. То, что раньше казалось мне легкомысленным, встало во главу угла заботы о здоровье. Вимала научила меня, что прикосновение – это не самовлюбленность, а базовая, фундаментальная потребность человека. Как жаль, что обеспечение такой базовой потребности мы часто рассматриваем как проявление эгоизма.

Я от всего сердца рекомендую вам баловать ваших детей своим прикосновением. Пожалуй, нет ничего более личного и близкого, чем дар раннего прикосновения через массаж. Как родительство в целом, детский массаж развивает и родителей, и ребенка. Массаж устанавливает традиции прикосновения и может улучшить ваши взаимоотношения с ребенком на многие годы.

*Пегги О'Мара,  
бывший редактор и издатель журнала «Материнство»*

## **Предисловие Президента Российского представительства IAIM Александры Прусак-Симохиной**

Капля дождя, скользящая по щеке. Белые зонтики одуванчиков, кружащиеся в легком танце на ладони. Мягкая подушка мха под босыми ступнями. Прикосновения... Мы ощущаем мир каждой клеточкой тела. Ощущение прикосновения формируется при внутриутробном развитии одним из первых и остается с нами до последнего вздоха.

Если задуматься, именно прикосновения делают отношения по-настоящему близкими. Именно с них начинается сотворчество взаимоуплывающего микрокосма «мама – малыш».

Заботливо прикоснувшись и обняв, мы способны рассказать нашим детям, как сильно любим их. С древних времен поглаживания и похлопывания были языком, на котором с первых мгновений жизни мамы по всему свету разговаривали со своими младенцами. Так зарождался материнский массаж. Позже появился массаж врачей и лекарей с его техниками и правилами. Материнский массаж вне медицинских показаний и назначений, в нем – нежность, забота, традиции, любовь.

Книга в ваших руках именно об этом. Вимала МакКлор – удивительная женщина, ведомая любовью к собственным детям, она разработала методику раннего родительского массажа и поведала миру о важности прикосновений родными руками с первых дней жизни ребенка. В движениях, предложенных Вималой, массажные традиции Востока и Азии объединены с техникой шведского массажа. Благодаря ей основана первая и на настоящий момент крупнейшая в этой области некоммерческая организация IAIM – Международная ассоциация инструкторов по младенческому массажу. По всему миру, в том числе и в России, инструкторы Ассоциации проводят для родителей и их новорожденных малышей обучающие курсы в рамках сертифицированной программы Вималы МакКлор.

Простота исполнения позволяет использовать эту методику в ежедневном уходе за младенцем, облегчая общение с новорожденным для всех близких членов семьи. Сложно отрицать ценность данного факта, поскольку ряд исследований в этом направлении подтверждает, что гармоничное физическое и социальное развитие детей напрямую зависит от частоты телесных коммуникаций в семье. Чем больше заботы получил ребенок в раннем детстве, тем более он будет склонен к проявлению эмоций и ласки в зрелом возрасте. Прикосновения необходимы малышам в той же степени, что и питание, а временами – и дыхание. В своей книге Вимала МакКлор делится замечательным способом лучше узнать своего ребенка, она подтверждает, что прикосновения – это не причуда времени и социальных влияний, а одна из основных человеческих потребностей.

На каком бы диалекте мы ни говорили, в каких бы странах ни жили, каждому из нас подходит эта книга, потому что она написана на языке, близком каждому из нас, – языке любви к нашим детям.

\* \* \*

Благодарим за содействие в издании книги Алину Суворову, Президента Российского представительства IAIM с 2013 по 2018 годы, организатора обучающих профессиональных курсов для инструкторов.

*Инструкторы IAIM Russia*

## Вступительное слово

За последние несколько десятилетий медики пересмотрели вопрос о важности связи между матерью и ребенком и убедились в том, что это влияет на развитие детей. Исследования университета Колорадо и других научных центров показали, что младенцы, чьи матери недостаточно прикасались к своим детям, почти не обнимали их или не разговаривали с ними в течение первых месяцев жизни, были более предрасположены к замедленному развитию и росту. Научные исследования в сфере сенсорных, моторных и когнитивных процессов в развитии новорожденных привели к пониманию того, что многие традиционные практики родительства так называемого неиндустриального общества достойны особого внимания. Возьмем для примера слинги и переноски типа «снугли», которые смоделированы на основе практик, существующих во многих частях Африки и Латинской Америки. Эти переноски способствуют развитию взаимного ощущения комфорта и безопасности, связанного с близким телесным контактом, и дают родителям свободу движения.

В книге «Ранний массаж: руководство для любящих родителей» Вимала МакКлюр предлагает нам рассмотреть форму родительства, которая использовалась в течение многих сотен лет в Индии. Ценность раннего массажа как родительской практики можно понять, рассмотрев внимательно качество взаимодействия матери и ребенка на фотографиях в этой книге. Мы надеемся, что родители примут ранний массаж и он станет неотъемлемой частью американского образа жизни в такой же степени, как занятия по подготовке к родам «Ламаз» и слинги. В качестве дополнительного бонуса к преимуществам раннего массажа можно отнести возможность для отцов (особенно если малыш кормится грудью) налаживания позитивных взаимоотношений с ребенком.

Как педиатр я настоятельно рекомендую вам попробовать техники, описанные в этой книге. Если взаимоотношения между вами и вашим ребенком позитивные и массаж доставляет удовольствие малышу, вы подарите ему приятную форму стимуляции, которая позволит построить крепкий фундамент для будущего развития.

*Стивен Бергман,*

*доктор наук, специалист Американской академии педиатрии; бывший президент Американской академии педиатрии; директор Центра глобального здоровья университета Колорадо, Школы общественного здоровья; заведующий отделением Общей академической педиатрии детского госпиталя Колорадо*

## Введение

В 1973 году мне исполнился двадцать один год. Я уже несколько лет практиковала йогу и медитацию и хотела стать инструктором по йоге. Чтобы сделать это, я поехала в ашрам на северо-западе Индии, который был образовательным центром и одновременно приютом для сирот. От меня требовалось работать в приюте днем и обучаться у инструктора-монаха вечером. Я познакомилась и подружилась с тремя индийскими девочками-подростками, которые собирались стать йогинями-послушницами.

Во время пребывания в ашраме я сделала открытие, которое кардинально поменяло направление всей моей жизни. Я любила этих детей, которые всегда бежали мне навстречу, хотели обнять меня, садились мне на колени и просили петь с ними песни. Я заметила, что все дети, которых я видела как в ашраме, так и за его пределами, были прекрасны. Они были открыты, расслаблены и всегда улыбались. Несмотря на их чрезмерную бедность, они были счастливы, и я очень часто видела мальчиков, а не только девочек, несущих младенцев на бедрах. Однажды вечером после занятия я шла по территории центра. Я посмотрела вверх на звезды, которые были особенно яркими и сильно отличались от тех, что я видела в США. Я подошла ближе к уже затихшему детскому общежитию и заглянула внутрь. Девочка лет двенадцати делала массаж младенцу и напевала мягким голосом. Я подождала, пока она закончит, и зашла внутрь, чтобы поговорить с ней. К счастью, я немного знала бенгальский язык. Она сказала мне, что массаж, особенно для младенцев, – это древняя традиция. Индийская мать регулярно делает массаж всем членам своей семьи и передает эти знания молодым поколениям по женской линии. В детском доме старшие дети по вечерам делали массаж младшим. Я попросила ее показать мне, как правильно делать массаж. Она с радостью согласилась и позволила мне сделать массаж ребенку, который был уже расслабленным и сонным. Я научилась использовать масло, согревать руки и производить каждое движение. Малышка мгновенно входила в контакт со мной: она пристально смотрела мне в глаза, улыбалась и спокойно засыпала.

Я была глубоко впечатлена этим опытом и много размышляла о нем. Я думала, что, возможно, дети в Индии такие расслабленные и так ведут себя потому, что им каждый день в раннем возрасте делали массаж. Такой вид ухода я никогда не видела в США. Я прочувствовала его на себе в течение последней недели в Индии, когда слегла с малярией. Когда я была в бреду от высокой температуры, женщины из соседних поселений пришли ухаживать за мной. Они массировали мое тело своими опытными руками, как если бы я была младенцем; они пели мне песни и не покидали меня ни на минуту, сменяя друг друга, пока мне не стало лучше. Я никогда не забуду их прикосновения – прикосновения их рук и сердец.

Когда, после слез расставания, я шла на вокзал, мой путь перекрыл рикша с буйволом. Справа от меня стояла убогая лачуга – всего несколько досок и немного холста. Там, прямо у дороги, жила семья. Молодая мать сидела на обочине с ребенком на коленях и с невероятной любовью делала ему массаж, напевая песню. Глядя на нее, я думала, что в жизни есть столько всего, что находится за пределами нашего примитивного материального мира. У этой матери нет почти ничего, и все же она может дать ребенку этот прекрасный подарок любви и безопасности – дар, который в будущем поможет ему стать глубоко сопричастным миру человеком.

Я думала обо всех детях, с которым я познакомилась в Индии. Насколько они были любящими, теплыми, игривыми и веселыми, несмотря на свой низкий социальный статус. Они заботились друг о друге, они брали ответственность на себя. Я думаю, что, возможно, они такие любящие, расслабленные и естественные потому, что были любимы в течение своего младенчества; именно так в Индии дети были любимы в течение тысяч лет. Массаж, пожалуй, позволяет им чувствовать себя в этом мире по-настоящему дома. Они не ощущают себя завоевателями или врагами мира. С рождения дети ощущают тепло и любовь, которые существуют в мире

для них и позволяют сохранить мягкость духа, воплощенного в этом новом, еще не развитом, хрупком теле. Это тепло помогает телу окрепнуть при помощи внешней стимуляции – через шум, свет, движение и грубость внешних очертаний, но при этом осознать этот мир с любопытством, а не страхом. Позже я узнала от матерей и бабушек, что это по-настоящему древнее «искусство сердца и рук», которое воздействует на тело, ум и дух людей, принимающих его.

Несмотря на то что я знала, насколько физически раскованны, расслаблены и дружелюбны были индийские дети, только через несколько лет, когда я забеременела в первый раз, я начала задумываться о преимуществах раннего массажа. В течение моей беременности у меня развился сильный интерес ко всем аспектам рождения и развития младенца, и я начала изучать все возможные источники. Прочитав книгу «Прикосновение» Эшли Монтэгю, я укрепилась в желании интегрировать массаж в повседневную жизнь моего ребенка.

Задумываясь о том, как достичь этого, прочитав о невероятной важности заботливого прикосновения для всех млекопитающих, я изучила библиографию в работе Монтэгю и решила найти все исследования, на основании которых были сформулированы его постулаты. У меня было ощущение, что эта информация относилась не только к описанным в книге животным, но и к людям. В книге четко прослеживалась такая связь, и мысли о массаже для моего будущего ребенка вызывали особое волнение.

Большую часть своей беременности я провела в переездах между домом в Боулдере (Колорадо) и большой медицинской библиотекой в соседнем Денвере. Я сделала копии всех исследований, упомянутых в книге Монтэгю, и привезла их домой. Чем больше я узнавала о том, как самки животных заботливо прикасаются к своим младенцам, и понимала, как это важно для их выживания, тем больше я испытывала радостное волнение. К примеру, у кошек шершавый язык, и они активно лижут своих новорожденных котят. Многие думают, что они делают это, чтобы сделать их чистыми. На самом деле этот массаж призван помочь внутренним процессам детенышей: активизировать дыхание, усвоение пищи и кровообращение. Без этого котята умирают. Я много читала о причине отставания в развитии у новорожденных: даже когда человеческие младенцы получают необходимое питание, но при этом нет ухода через прикосновение, малыши становятся депрессивными, их состояние ухудшается, они могут умереть. Это был прорыв для меня.

Мой первый ребенок родился в сентябре 1976 года, и я начала делать ему массаж каждый день. Будучи уже несколько лет преподавателем йоги, я поняла, что многие приемы массажа легко интегрировать в нашу ежедневную жизнь. Наши массажные сеансы состояли из разработанной мной комбинации древних индийских и современных шведских методов вкупе с другими техниками, о которых я знала как инструктор йоги. Этот радостный микс дал моему сыну прекрасный баланс исходящей и входящей энергии, помог избавиться от напряжения и оказал хороший стимулирующий эффект. Более того, массаж помог избавиться от болезненных газов в кишечнике, мы смогли решить эту проблему в течение первого месяца. Мягкие, похожие на йогу упражнения завершали наши сеансы массажа в игровой форме и помогали тонизировать и одновременно расслабить пищеварительную систему.

Я начала делать массаж моему ребенку сразу после его рождения. Вопреки ожиданиям, это было не очень просто. У него были колики, в целом он был постоянно несчастным и плакал по несколько часов без перерыва. Он принимал массаж, но как только я прикасалась к области живота, он начинал беспокоиться и иногда плакать.

Многие родители скорее всего остановились бы, решив, что ему не нравится массаж, что это просто не для него. Отчасти благодаря моему исследованию я знала, что колики – это просто результат недоразвитой желудочно-кишечной системы. Я помогала ему успокоиться, но не останавливала массаж. Я думала о том, как работает пищеварительная система, о позах йоги, которые создавались специально для того, чтобы избавиться от газов и симптомов раздраженного кишечника.

Я начала видоизменять движения, о которых узнала в Индии. У меня было несколько друзей-массажистов, и я попросила их показать мне, что можно сделать с клиентом, у которого такие проблемы. Я получила несколько сеансов, испробовала на себе все массажные движения и почувствовала, как они ощущаются принимающей стороной. Я разработала свою последовательность, комбинируя традиционный индийский массаж, в котором движения исходят от центра тела к конечностям, помогая избавиться от мышечного напряжения, и шведский массаж, в котором движения проходят, наоборот, к сердцу и помогают стимулировать кровообращение. Я добавила немного рефлексологии и видоизмененные асаны йоги. Через две недели колики у моего сына прошли.

К пятому месяцу после рождения моего ребенка я разработала последовательность, которую позже переработала в курс из пяти занятий, и мне захотелось делиться этим прекрасным искусством с другими родителями. По моей просьбе местные бизнесмены разместили мои флаеры в своих магазинах и ресторанах. На мои первые занятия приходили от двух до пяти матерей с малышами; сеансы проходили в обычной комнате нашей маленькой квартиры. С тех пор тысячи родителей с детьми посетили мои занятия. В течение всех этих лет они помогали мне развиваться и продолжать обучаться, а также вдохновляли меня, за что я им очень благодарна.

В мае 1977 года была опубликована книга Фредерика Лебуайе «Любящие руки», представляющая собой поэтически описанное наблюдение за женщиной в Индии, массирующей своего ребенка. Мир был готов к «раннему массажу» – сам этот термин создан мной. В сфере изучения беременности, родов и развития ребенка образовался всплеск колоссального интереса. Доктор Джон Кеннел и доктор Маршалл Клаус провели исследования по формированию ранней связи между ребенком и матерью («бондинг»), и этот термин стал «темой дня» в тот период. Как только я начала изучать глубже вопросы бондинга, я пришла к выводу, что все элементы, способствующие развитию бондинга, были также частью раннего массажа. Таким образом, ранний массаж оказался путем продолжения процесса формирования связи младенца с обоими родителями в так называемом «четвертом триместре» и позднее.

Вскоре у меня уже было пятнадцать-восемнадцать пар – матерей и малышей (отцы стали присоединяться позже), приходящих на занятия, которые я вела два раза в неделю. Я начала разрабатывать раздаточные материалы с целью помочь им подготовиться к массажу, а также рекомендовала полезную литературу и рассказывала в группе о современных исследованиях. Кроме того, я разработала форму обратной связи, которую родители заполняли на последнем занятии каждого курса. Самые разные мамы и малыши посетили мои занятия. Я научилась очень многому в течение этих лет.

Постепенно интерес к раннему массажу стал заметно расти по всему миру – как среди родителей, так и среди профессионалов. В 1978 году я написала работу, которую назвала «Ранний массаж: руководство для любящих родителей». После нескольких поистине магических моментов книга была опубликована издательством «Бэнтэм Букс» в Нью-Йорке.

Я начала подготовку ведущих родительские группы преподавателей, а затем – тренировать инструкторов, которые осуществляли такую подготовку. Сейчас у нас действует международная некоммерческая организация – самая первая и самая большая в своем роде. Организация называется «Международная ассоциация раннего массажа», она имеет в своей структуре преподавателей более чем в семидесяти странах мира и занимается сохранением и распространением знаний об этой древней практике. Многие больницы теперь включают в подготовку педиатрического персонала ранний массаж и техники держания младенцев (особенно рожденных ранее срока и больных). Медики дают инструкции родителям с целью помочь в формировании ранней привязанности (бондинга) и обучают тому, как помочь ребенку справиться с различными видами дискомфорта в раннем возрасте. Кроме того, преимущества этой, по сути очень простой традиции, интуитивно разработанной и отполированной в лабораториях тысячелетнего человеческого опыта, все более широко признаются в современных научных иссле-

дованиях. Но у этой простоты есть и обратная сторона: мне приходилось часто сталкиваться с шутками в свой адрес, меня нередко называли «западной женщиной, которой нужны исследования, чтобы доказать, что трава растет, если ее поливать!»

Мои дети уже выросли, но эффект раннего опыта с массажем не исчез. Ежедневный массаж позволил мне создать фундамент для физической, эмоциональной и духовной гармонии ребенка, а также развить близость и доверие, которые мы все носим в себе всю жизнь. Я хочу поделиться с вами письмом, которое я получила в самом начале моего преподавательского опыта от матери, научившейся раннему массажу по моей книге. Не воспринимайте его как медицинский совет. Безусловно, если у вашего малыша проблемы со здоровьем, вам следует обратиться за помощью к медикам. Вначале убедитесь, что массаж отвечает потребностям вашего ребенка. Я цитирую это письмо, чтобы показать, как глубоко это простое занятие может повлиять на семью. И благодарю мать, которая прислала мне этот бесценный документ.

*Дорогая Вимала!*

*Я хотела лично написать Вам и поблагодарить Вас за бесценное влияние, которое ваша работа оказала на моих детей.*

*Мой сын родился с привыканием к медицинскому препарату, который мне прописали врачи от угрозы выкидыша и токсикоза беременности. Более того, мне часто давали и другие препараты, которые я получала в капельницах. В течение всей беременности многие врачи выговаривали мне и моему мужу за то, что мы не прервали беременность. Нам говорили, что ребенок будет рожден инвалидом, «овощем» и т. д. Мы боролись, как могли, и на 38-й неделе беременности родился мой сын, весом восемь фунтов и пятнадцать унций (3,660 кг. – Прим. ред.). Вскоре стало очевидным, что его нервная система сильно пострадала от медицинских препаратов и полученного стресса.*

*Он постоянно плакал или спал без перерыва, пропуская кормления. Если он пугался чего-либо, его маленькие ручки и ножки бесконтрольно тряслись. Врачи рекомендовали давать ему препараты, чтобы успокоить его. Они твердили, что его нервная система и головной мозг безвозвратно повреждены. Наша прекрасная соседка, специалист по грудному вскармливанию, пришла нам на помощь. Она научила меня методике раннего массажа, чтобы помочь ему успокоиться, и научила меня пеленать его, чтобы не расшатывать дальше его чувствительную нервную систему. Не вдаваясь в подробности, скажу, что в итоге младенец вырос любознательным и здоровым ребенком. Трясущиеся конечности остались в прошлом, и прекрасный блестящий интеллект вышел вперед вкупе с энергией, которая измотала нас, бедных взрослых. Сегодня ребенок (который должен был быть инвалидом, по мнению врачей) учится в колледже, является получателем национального гранта за академические успехи, признанным лидером и отличным волонтером. В скором времени он женится на прекрасной и умной женщине. Когда он был подростком, ему было предложено более трехсот семидесяти пяти тысяч долларов академических стипендий. Сейчас он работает с инвалидами и собирается стать врачом.*

*Мой второй сын также родился в результате беременности с повышенным риском. В ее ходе с целью контроля токсикоза была применена терапия с использованием препаратов более высокого уровня и специальная диета. Он родился с выраженными неврологическими отклонениями. К возрасту пяти месяцев нас предупредили о симптомах аутизма. Он был крайне раздражительным и просто трудным ребенком.*

*Я вновь стала использовать мой опыт с массажем. Напряжение в его маленьких конечностях начало сдавать позиции, и мой сын остался в контакте с миром. Он постоянно был со мной, и если я оставляла его с кем-то другим на крайне короткий период, то только с теми людьми, которые были готовы оказать ему поддержку: по мере необходимости держать его на руках и делать массаж. Хотя сегодня все еще присутствуют определенные проблемы, он*

*умный и заботливый шестнадцатилетний подросток. Он уже занимается компьютерным дизайном для компаний-производителей игрушек и программного обеспечения.*

*Не думаю, что эти молодые люди стали бы теми людьми, какими они являются сегодня, без помощи моей соседки, которая изучала ваши техники. Я верю, что их интеллектуальное, физическое и эмоциональное развитие можно объяснить комфортом, который они испытали в младенчестве. Как мне благодарить вас? Знайте: одна мать будет у вас в долгу всегда.*

*С уважением, Благодарная мать*

Ранний массаж способствует тому виду родительства, который смогла развить в себе эта внимательная мать. Преимущества массажа простираются гораздо дальше, чем просто физиологическое развитие. Если вы будете регулярно делать ребенку массаж, то скоро увидите, какую крепкую связь между вами вы создали на всю жизнь.

### ***Вопрос терминологии***

Как и многие другие авторы, я столкнулась с проблемой использования местоимений мужского и женского рода. В предложениях, относящихся к ребенку, как мы называем его: он или она? Или он / она? Эти способы довольно неуклюжи и натянуты. Поэтому, чтобы объяснить мой подход как можно проще, я предпочла называть ребенка попеременно то «он», то «она», соблюдая баланс обоих полов.

Другая проблема: как называть человека, который делает массаж? Я использовала слово «мать», с целью упрощения и так как именно мать чаще всего заботится о ребенке. Более того, массаж мне видится больше как материнское занятие, даже если он сосредоточен в руках отца, сестры или брата, бабушки или дедушки.

Поскольку я искренне надеюсь, что отцы также будут вовлечены в процесс, им посвящена отдельная глава книги. Тем отцам, которые читают эту книгу целиком и хотят использовать массаж для своих детей, я бы просто посоветовала при прочтении мысленно заменить слово «мать» на «отец» там, где это требуется.

В тексте книги я цитирую научные исследования по различным темам. Я решила не делать сносок внизу страницы, чтобы книга не читалась как научная работа. Я сделала указания на исследования в разделе «Ссылки и рекомендации», но все же есть вероятность, что я упустила несколько работ, которые упомянуты в этой книге.

Итак, вперед, за дело!



## Глава 1

### Зачем ребенку массаж?

*Прикосновение, ласка и массаж ребенку необходимы, как питание.  
Как минералы, витамины и белки.  
Доктор Фредерик Лебуайе*



### Древние традиции

Молодая мать мягко укладывает своего ребенка к себе на колени. Послеполуденное солнце через трещины в деревянном полу устремляется внутрь комнаты. Уже во второй раз за этот день она аккуратно снимает маленькую шапочку с головки ребенка и начинает разворачивать белые льняные и шерстяные пеленки.

Освобожденный от этих тесных уз младенец начинает дрыгать ножками и машет маленькими ручками, слушая уже знакомый звук ладоней, растирающих теплое масло, и привычную мелодию сладкой колыбельной. Так начинается массаж, который она делает ему дважды в день. Это происходит в еврейском кибуце в одном из малых анклавов Польши начала XIX столетия, но мы вполне могли бы увидеть подобное в любом уголке мира в любом веке, так как эта картина, иллюстрирующая материнство, знакома любой культуре в любое время.

От эскимосов в канадской арктической пустыне до Ганды в Восточной Африке, от Южной Индии до Северной Ирландии, в России, Китае, Швеции и Южной Америке, в хижинах тихоокеанских островов и в современных американских домах младенцев нежно гладят, ласкают и напевают им песни каждый день. Матери по всему миру знают, что детей необходимо держать на руках, носить, гладить и укачивать. Искусство мягкого раннего массажа является частью традиционного ухода за ребенком, техники которого передавались от поколения к

поколению на протяжении многих лет. Если спрашивать «почему?» и «зачем?», каждая культура даст различные ответы. Большинство скорее всего скажет, что такова традиция.

В начале XX века многие семейные традиции наших предков в интересах прогресса были отложены в сторону и сейчас возвращаются в нашу жизнь по мере того, как современная наука вновь открывает их важность и влияние на состояние наших детей и всего общества. Межкультурные исследования показали, что в тех обществах, где младенцев держат на руках, делают им массаж, укачивают, кормят грудью и носят на руках, дети вырастают менее агрессивными и грубыми, превращаясь со временем в более отзывчивых взрослых людей. Наши прапрабабушки, наблюдая за нашими так называемыми открытиями в области ухода за ребенком, встали бы сейчас и произнесли сакраментальное: «Но я же говорила!»

В ожидании рождения ребенка вы можете представлять себе жизнь после родов как идиллию или же, наоборот, можете понятия не иметь, что и как делать с этим новым человеком, который полностью зависит от вас. Сейчас довольно просто благодаря Интернету узнать о потребностях новорожденных: что им нужно, что им не нужно, как создать для них подходящие условия, как отвечать на их плач и проявление беспокойства и т. д.

За несколько последних десятилетий сформировалась мода на научные исследования по теме материнства, и многие родительские практики времен наших бабушек и дедушек были признаны чуть ли не варварскими. Разберитесь в том, как можно одновременно ухаживать за собой и дарить вашему ребенку любовь, внимание и здоровую среду – условия, в которых он так остро нуждается. Те, кто говорит: «Ну я же выросла при таком воспитании, и ничего!» – не понимают, что многие проблемы физического, ментального и эмоционального характера, которые они переживали в течение жизни (или которые ждут их в будущем), напрямую зависят от того, как протекало их детство.

Если вы крепко стоите на ногах, вы интуитивно поймете, что и как делать с ребенком. Да, вы совершите ошибки, но, по мере того как расслабитесь, замедлите темп, подпитаете себя необходимой информацией и станете более уверенными в себе, вы сможете исправить изначально выбранный маршрут. Так вы избежите долгосрочного негативного влияния. Ваш ребенок примет вас такими, какие вы есть. Попытка быть таким родителем, каким вы не являетесь, идти вразрез с вашими глубокими убеждениями приведет ребенка в смятение и окажет негативное влияние на него в долгосрочной перспективе.

Только вы можете решить, что соответствует вашим принципам: рожать ребенка дома или в родильном центре, делать прививки или нет, кормить грудью или нет, будет ли ваш ребенок носить одежду только из натуральных материалов или нет, ходить ему в детский сад или нет... Проведя свои собственные исследования по интересующим вас вопросам, примите решение сердцем и почувствуйте себя хорошим родителем, вместо того чтобы слепо следовать словам ваших родителей или текущей моде.

Много раз было доказано, что мода часто ошибается. В какой-то момент было естественным и общепризнанным давать ребенку опиум, чтобы помочь ему успокоиться. В определенный момент в истории матерям предписывалось надевать гигиенические маски и не дышать на младенцев (или не кормить их грудью), чтобы не заразить их. Когда-то родителям рекомендовали не отвечать на плач младенца, чтобы не избаловать его. А еще люди верили, что младенцы не испытывают боли, что они не могут видеть или слышать в утробе матери и в течение первых недель жизни. Решая, что важно и правильно для вас и вашей семьи, воспринимайте любое экспертное мнение с определенной степенью иронии и прислушивайтесь к собственному сердцу.

Как для младенцев, так и для родителей эффект от раннего массажа является более внушительным, чем это может показаться на первый взгляд. Для малышей массаж – это гораздо больше, чем роскошная спа-процедура. Это инструмент для поддержания здоровья и благополучия.

Родителям важно чувствовать себя уверенными в своей способности сделать что-то позитивное (и получить позитивную отдачу от этого) для этого новорожденного пищущего комочка. Это не терапия, которую вы предлагаете своему малышу. Это глубокое коммуникативное искусство, которому вы предаетесь вместе с ребенком.

## **Можно ли избаловать ребенка любовью и вниманием?**

Исследования помогают нам понять, почему традиционные практики настолько важны и результативны. Если мы будем знать, почему они так важны, то не будем спешить исключать их из нашего арсенала: они способны существенно улучшить уровень нашей жизни. Боязнь вырастить избалованных детей возникла, когда ученые-бихевиористы, открыв для себя тему обусловленности поведения, решили, что мы можем принудить наших детей вести себя так, как будто они маленькие взрослые, через выработку у них привычек, игнорируя их плач и не давая им слишком много любви.

Этот подход постепенно возродился и вновь стал популярным. Модные веяния, подобно маятнику, качаются от одного полюса к другому, и родительские подходы не являются исключением. Популярные в прошлом программы ухода за ребенком советовали родителям следовать строгому расписанию, позволять детям выплакаться в одиночестве и наказывать их за поведение, которое было неудобно родителям. Лидеры подобных движений также умудрились убедить родителей в том, что кормление грудью по требованию препятствует качественному метаболизму ребенка, несмотря на то что все исследования доказывали обратное. Уверяли, что родителям нельзя отвечать на плач ребенка и брать его на руки из риска избаловать его. Родителям советовали не позволять младенцам спать совместно с ними и говорили, что в противном случае это убьет ребенка, опять же вопреки всем исследованиям, доказывающим обратное. Эти идеи очень далеки от натуралистичных практик, которые набирали мощь в 1970-х годах, достигли признания педиатров и считались нормальными и здоровыми к 1990-м годам. Ниже представлен практический подход, подтвержденный с научной точки зрения.



- Чтобы стать легко адаптирующимися, добрыми, сочувствующими взрослыми, младенцам необходимо много внимания, любви, а также нужно удовлетворение их потребностей.
- Кормление грудью по требованию, грудное молоко из бутылочки и кормление из бутылочки, которое максимально возможным образом симулирует естественное кормление грудью, – жизненно важные аспекты для физического, умственного, эмоционального здоровья ребенка, а также для развития долгосрочной связи с родителями.

- Совместный сон родителей и ребенка можно организовать с учетом всех требований безопасности.

Существует много доказательств того, что младенцы, которых игнорировали или наказывали в детстве, страдают от разрыва связи с близкими людьми и, если не вмешаться в этот процесс вовремя, часто вырастают трудными, если не асоциальными индивидуумами или социопатами. С середины 1970-х годов я работаю с родителями с целью помочь им укрепить глубокие связи с их младенцами, научиться уважению к ним, освоить их невербальный язык, показывать им любовь, и в результате я получила бессчетное количество писем от родителей, говорящих, что ранний массаж изменил всю их жизнь. Их дети выросли активными, креативными, любознательными, чувствующими себя в безопасности, умными, социально-активными, любящими и щедрыми людьми. Я все это испытала со своими двумя детьми, которые выросли в потрясающих взрослых. Моя «лаборатория» доказала мне, что мои исследования подтверждены фактами. Авторитарные советчики игнорируют тот факт, что родители по всему миру следуют своим естественным инстинктам и с любовью отвечают на потребности младенцев, кормят грудью «по требованию», спят с детьми в «семейных постелях», носят их в слингах на протяжении тысяч лет. А если вы полистаете биографии террористов, серийных убийц и жестоких диктаторов, вы однозначно найдете практику игнорирования или авторитарного воспитания в детстве.

Ранний массаж, как показано в этой книге, – это не модная тенденция. Это древнее искусство, связывающее вас с другим человеком – с вашим ребенком. Массаж помогает научиться уникальному невербальному языку, отвечать малышу с любовью и уважительно слушать его. Он помогает вам как родителю обрести силы и уверенность в себе, так как дает вам инструментарий, при помощи которого вы становитесь экспертом по собственному ребенку и таким образом можете реагировать на уникальные потребности вашего малыша. Ребенок, чей голос услышан, кто окружен любовью, чье сердце переполнено ею, естественным образом передает этот избыток себе и другим. Он не вырастет в эгоистичного и требовательного только к другим человека (хотя все дети проходят через эгоцентричные стадии развития). Он понимает, что такое уважительное прикосновение, через то, как прикасаются к нему. Он узнает о самодисциплине, наблюдая за своими родителями, имитируя их действия. Перед ним нет ничего такого, против чего надо восставать, потому что нет никакой обиды на родителей и на их авторитарный или деспотичный подход, непредсказуемые правила поведения и наказания. Глубокие эмоциональные связи, сформированные в раннем детстве, закладывают фундамент для всей последующей жизни, наполненной доверием, мужеством, взаимопомощью, верой и любовью.

Ранний массаж подходит не только родителям, желающим вести определенный образ жизни. Спит ваш ребенок с вами или в отдельной комнате, кормится грудью или из бутылки, отлучен от груди рано или поздно – все эти решения зависят только от вас. Массаж лишь передает вашему малышу вашу любовь, снижает напряжение в его мышцах и помогает вам лучше понять его потребности. И бонус: это действительно приятно для вас обоих!

В результате почти пятидесяти лет интенсивных исследований мне стало ясно, что не повышенное внимание, а именно недостаток его портит ребенка. «На меня все вокруг давили из-за того, что я баловала моего ребенка еще до ее рождения, – говорит Джудит, мама трехлетней Келси. – Но я внутри чувствовала иное. Информация о преимуществах раннего массажа позволила мне быть той матерью, которой я хотела быть, и научные данные помогают мне достойно отвечать людям, которые пытаются доказать мне обратное». Когда мы знаем, почему ласка по отношению к ребенку настолько важна, мы с большей степенью вероятности будем следовать нашей интуиции, станем чаще расслабляться и прислушиваться к внутреннему голосу.



## Глава 2

### Мир чувств вашего ребенка

*Два маленьких глазика смотрят вокруг,  
Два маленьких ушка слышат звук,  
Один маленький носик знает, где сладкое,  
Один маленький ротик любит кушать.*

*Детский стишок*



### Органы чувств ребенка развиваются в определенной последовательности

Органы чувств ребенка развиваются в следующей последовательности: сначала формируются чувства непосредственной близости, затем – чувства большей удаленности (те, которые помогают воспринимать вещи, находящиеся в удалении от ребенка). Из чувств непосредственной близости самым первым и важным является прикосновение.

#### *Прикосновение и движение*

Это можно наблюдать в эмбрионе человека уже восьмой неделе внутриутробного развития. Несмотря на то что ребенок всего в дюйм длиной (2,54 см. – *Прим. ред.*) и у него нет ни глаз, ни ушей, чувствительность кожи уже развита. Эмбрион отодвинется от объекта, который прикасается к его лицу. К четырнадцатой неделе ребенок ощущает прикосновения всем

телом. Связи нейронов мозга, отвечающие за боль, полностью развиты на сроке в двадцать шесть недель. Действительно, недоношенные младенцы, рожденные примерно в этом возрасте, уже отвечают на болезненное стимулирование. Исследователи-медики описывают химическую реакцию стресса на потенциально болезненные прикосновения, например от укола иглой в ходе амниоцентеза на сроке в двадцать три недели. Отметим, что до сих пор считалось спорным, может ли ребенок чувствовать боль на таком раннем этапе развития.

Природа начинает делать массаж ребенку еще до того, как он появился на свет. Сначала зародыш раскачивается и «парит» в водной массе, потом мир окружает эмбриона более тесным образом. Мягкое прикосновение стен матки постепенно становится сильнее и переходит в сжатие, что оказывает массирующий и стимулирующий эффект на кожу и все внутренние органы плода. Для детей, рожденных через кесарево сечение, ранний массаж становится важным способом стимулирования кожи и системы внутренних органов.

К моменту рождения младенцы уже привыкли к тактильной стимуляции через постоянное движение, и после родов необходимо обеспечить им восстановление этих условий. В двух научных исследованиях матерям одной группы было предложено носить их младенцев не только во время кормления или плача, но и дополнительно каждый день в мягкой переноске лицом к матери. Этих младенцев сравнили с младенцами, которых носили как обычно. В возрасте шести недель младенцы, к которым больше прикасались и которые больше двигались через ношение в руках взрослого, плакали вдвое меньше, чем в контрольной группе. Сегодня переноски типа «кенгуру» – естественный и распространенный инвентарь в детских отделениях больниц благодаря признанию их положительного эффекта на состояние недоношенных детей и их физиологического, социально-эмоционального и психологического здоровья. Также недоношенные дети часто получают массаж в качестве процедуры ежедневного ухода за ними. Доктор Тиффани Филд и ее исследования показали мощнейший эффект массажа на рост и развитие ребенка. Мы более подробно поговорим об этом в главе 16.

Новорожденные не просто обладают хорошо развитым чувством прикосновения, но это чувство важно для их выживания. В начале XX века в США многие младенцы в домах ребенка (и в Румынии в недавний период) умирали от того, что мы привыкли называть смертью от отставания в развитии и отсутствия прибавки в весе. Причиной смерти служили не антисанитарные условия или нехватка питания, а отсутствие человеческого контакта. Младенцы, которые успешно переживают свои первые шесть месяцев жизни, но не получают адекватного уровня прикосновений, демонстрируют замедленный темп роста и развития, что было зафиксировано исследователями в 1994 году в журнале Американской академии детской и подростковой психиатрии.

Кожа вашего малыша – самый большой орган. Тактильное чувство задействует большую по объему площадь тела, чем любое другое чувство. Прикосновение к вашему ребенку (будь это во время кормления, купания, переодевания, объятий, массажа или игры) не только помогает ему расти, но и способствует выбросу эндорфинов, которые нужны малышу, чтобы чувствовать себя счастливым, снизить уровень боли и развить другие чувства. По данным медицинского центра Университета Питтсбурга, ранний массаж помогает укрепить иммунную систему вашего ребенка, оптимизировать работу нервной и пищеварительной систем, улучшить мышечный тон и увеличить продолжительность сна.

В мае 2012 года отчет, составленный медицинской библиотекой Кохрэйна, сообщил о том, что новорожденные, у которых был ранний контакт «кожа к коже», были «теплее», меньше плакали, больше взаимодействовали со своими родителями и испытывали более высокий уровень взаимной привязанности к матери, чем дети, которые не имели такого контакта.



### ***Вкус и запах***

Другими чувствами непосредственной близости являются чувства вкуса и запаха. Каждое из них связано с прикосновением и очень важно для новорожденного: ребенок уже в возрасте пяти дней может по запаху и вкусу молока отличить свою мать от других людей. Младенцы также обладают химическими «подписями», по которым матери могут отличить их от других детей. Исследования показывают, что многие матери могут опознать одежду своего ребенка по запаху.

### ***Зрение и слух***

Удаленные чувства зрения и слуха могут быть очень важны для эмоциональной привязанности к матери – связи, которая чрезвычайно существенна для развития здоровых отношений между родителем и ребенком. Однако даже если ребенок родился с нарушениями слуха или зрения, он не будет страдать от нехватки такой привязанности, если у него просвещенные родители. Материнское прикосновение не менее эффективно при решении этой задачи, чем зрение и слух. На самом деле прикосновение может многое, поскольку это наиболее важное и высокоразвитое чувство.



Еще до рождения ребенок может видеть. До того как вы узнали о своей беременности, оптический нерв ребенка (структура, которая передает сигналы между глазом и головным мозгом) уже сформирован. К шести-семи месяцам беременности мозг ребенка уже реагирует на свет, он может открывать и закрывать глаза, смотреть вверх, вниз и в сторону. Ваш новорожденный запрограммирован на то, чтобы видеть вас. Его глаза довольно четко фокусируются на предметах, находящихся на расстоянии двенадцати дюймов (30,4 см. – *Прим. ред.*) – на таком

расстоянии ребенок видит вас, когда вы держите его на руках. Его особенно привлекают формы глаз и соска. Пристальный зрительный контакт и контакт «кожа к коже» формируют привязанность к матери и позволяют ребенку выжить. Кроме того, стимуляция пристального зрительного контакта способствует миелинизации нервов и оптимизации психологического развития.

В статье Анжелы Огунджими для сайта [www.livestrong.com](http://www.livestrong.com) «Может ли младенец слышать за пределами матки?» говорится о том, что ребенок может слышать уже во время беременности. Формирование ушей уже завершено к двадцать четвертой неделе беременности, когда ребенок может моргать и реагировать на пугающие звуки извне. В течение второго триместра малыши начинают реагировать на шумы, а знакомые голоса могут спровоцировать «пинок». Младенец может испугаться, услышав неожиданные звуки. После шести месяцев мозг уже достаточно развит для того, чтобы позволить малышу размышлять. Он может «прыгнуть» в ответ на громкий шум или успокоиться в ответ на колыбельную. Наша «массажная» колыбельная «Ами Томаке Бхалобашт Бэйби» поется в ходе сеанса массажа и доступна на CD-дисках, которые можно проигрывать во время беременности и после, чтобы успокоить вашего малыша.

В одном эксперименте младенцам было предложено четыре конфигурации речи и четыре зрительных образа, из которых они могли выбрать предпочтительный вариант: мать, говорящая своим нормальным голосом; незнакомец, говорящий своим нормальным голосом; мать, говорящая голосом незнакомца и незнакомец, пытающийся говорить голосом матери. Вариант выбора матери, говорящей своим нормальным голосом, был самым предпочтительным из всех! Младенцы почти не смотрели на незнакомца, говорящего своим нормальным голосом. Но зрительно-слуховая смесь матери и незнакомца была невыносима для младенцев, и они реагировали на нее громким плачем каждый раз при прослушивании записи. В другом эксперименте на новорожденных надевали наушники, через которые они слышали голос, читающий им сказку. Как только они начинали сосать соску, им проигрывалась версия голосом матери. Когда они прекращали сосать, то получали версию с голосом незнакомца. Очень скоро младенцы научились вызывать голос матери через усердное сосание соски, так как голос матери они предпочитали любому другому.



Начальные этапы обучения родному языку можно наблюдать в движениях ребенка в синхронности с материнскими паттернами речи, интонацией и паузами. Компьютерные исследования, анализирующие видеоматериал с участием матерей и младенцев, говорят о том, что каждый ребенок обладает уникальным репертуаром телесных движений, которые синхронизируются с ритмами окружающего его речевого потока. По мере того как ребенок растет, его движения становятся микрокинетическими, что возможно выявить только при помощи специального оборудования. Сначала ребенок демонстрирует постоянные рефлексорные движения, затем следует развитие вокализации, появляются эмоциональное содержание и лепет. Наконец появляются слова, слова эти имеют значения, которые ребенок знает, и он не нуждается в рефлексорных движениях, их сопровождающих. Однако даже дошкольница все еще рефлексорно пошевелит ногой, если ее попросить сказать слово «ступня». У ребенка все еще есть внутренняя ассоциация с голосом матери, говорящим «ступня», и тело малыша отвечает на это рефлексорно. Звуки, которые произносит родитель, включая «сюсюкание», ритмичные песенки и стишки, попадают прямо в нужное место в правом полушарии головного мозга ребенка, которое на этой стадии развития развито лучше, чем левое.

Ребенок слышит голос родителей с момента завершения формирования органов слуха в матке, а ритмы речи ему доступны даже раньше – через вибрации звуков, перемещающиеся через кости матери. Сейчас ученые говорят о том, что младенцы начинают расшифровывать язык уже в возрасте шести недель после рождения. Другие исследования показали, что младенцы могут реагировать на различные виды предложений и комбинации отдельных слов.

В 1997 году невролог Вашингтонского университета Патрисия Кул доказала, что родители неосознанно утрируют гласные звуки, помогая младенцам фонетически развить свою речь. К примеру, слова *bead*, *bed* и *bid* можно легко перепутать между собой. Но родители говорят со своими младенцами на «младенческом» языке, растягивая гласные, произнося звуки нараспев, высоким голосом, неосознанно помогая ребенку понять разницу и таким образом помогая им в будущем научиться говорить, а позднее читать.

Кул пришла к выводу, что шестимесячные дети классифицируют гласные звуки по степени их значимости в родном языке и что утрирование родителями гласных звуков – это универсальная практика во всем мире и на любом языке. Так что, похоже, мы запрограммированы на передачу слуховой информации, в которой нуждаются наши младенцы для того, чтобы начинать понимать, а затем и говорить на родном языке.

## **«Я люблю тебя»**

Позднее, когда вы начнете делать первый массаж, вы увидите, что движения сопутствуют определенным стишкам и звукам, ассоциирующимся с ними, что позволяет достичь цели, описанной выше. Прием «я люблю тебя» выглядит следующим образом: массаж производится на животике ребенка, родители произносят слова «я люблю тебя», удлинняя гласные звуки и произнося их высоким голосом. На каждом занятии, которое я вела сама или просто наблюдала, младенцы моментально реагируют именно на это движение. Зачастую, если какой-то из малышей беспокоится, все родители в группе одновременно делают движение «я люблю тебя», произносят эти слова громко и удлинняют гласные. Беспокойство моментально прекращается, и все малыши хихикают, улыбаются и явно ожидают повторения. Это движение – одно из самых любимых и среди уже ходящих детей, которые любят повторять эти слова сами.

## Ранняя стимуляция

Хотя остается неоспоримым тот факт, что младенцы естественным образом притягиваются к тем видам стимуляции, которые им нужны для здорового развития, исследователи все еще спорят на тему ценности искусственного стимулирования чувств. Приверженцы ранней стимуляции говорят о том, что рассматривание ярких контрастных черно-белых картинок, прослушивание аудиозаписей (в том числе «белых шумов» – таких монотонных звуков, как гудение пылесоса или звук мотора) и другие сенсорные стимуляторы способны ускорить развитие ребенка и увеличить его интеллектуальный потенциал. Также они оптимизируют сон и снижают уровень дискомфорта от колик.

Стремление помочь ребенку успешно сдать тесты на определение уровня интеллекта часто подталкивает родителей принимать программы, которые, будучи эффективными или нет, могут потенциально негативно сказаться на эмоциональном и духовном развитии ребенка. Производители товаров для младенцев зачастую дают понять, что наши дети не смогут быть компетентными (и успешно бороться за деньги и статус в соревновательной среде), если они не будут иметь доступ к определенным объектам и не научатся как можно раньше обрабатывать информацию. «Привязывание» наших младенцев к таким материальным объектам, как сенсорные стимуляторы, безусловно, имеет положительное влияние – но только на финансовый успех компаний – производителей этих товаров и экспертов, их продвигающих.

В то же время родители, которые не получают достаточной поддержки своей родительской роли, часто ощущают облегчение или смягчение чувства вины, покупая такие механические изобретения. Я очень обеспокоена постепенно снижающимся уровнем способности родителей воспринимать вещи интуитивно и верить в себя. Однажды мы можем прийти к слепой вере в то, что материальные объекты на самом деле лучше справляются с задачей стимуляции, успокоения, расслабления и наиболее эффективно развивают детский мозг, чем мы сами, и что без этих товаров нашим детям не жить. Вместо того чтобы дать нашим детям эмоциональную подпитку, воспитать духовно и позволить им естественно исследовать окружающий мир, мы все больше и старательней работаем, чтобы иметь возможность дать нашим детям все «необходимые» предметы для стимуляции их развития.

Позитивные результаты от использования раннего массажа интересуют не только специалистов по раннему развитию; наши методики не прошли мимо тех, кто ищет новые источники прибыли. Много лет назад я шутила, что если мы хотим заработать много денег, мы можем создать приспособление по раннему массажу, к которому можно будет «подключать» ребенка. Здесь налицо лишь одна проблема: все преимущества массажа при этом будут отсутствовать.

К моему вящему смятению одна компания на самом деле создала массажер для младенцев, похожий на приспособление для массажа шиацу, которое отлично продается и которое, как правило, заканчивает свое существование в шкафу. Потому что ничто на свете не может так расслабить ребенка и снизить уровень его напряжения, как прикосновение рук человека. Согласно статье в «Цифровом журнале», «уже скоро измученные усталостью родители по всему миру смогут наконец-то вздохнуть с облегчением при появлении доступного уникального приспособления для раннего массажа». Это приспособление, как написано в издании, есть панацея от родительского стресса; оно якобы естественным образом успокаивает плачущего ребенка, симулируя прикосновение матери. Прибор называется уникальным и инновационным изобретением и включает в себя клипсы для пристегивания к одежде ребенка, мягкую и расслабляющую музыку, проигрывание материнского голоса, а также дополнительные опции безопасности (автоматическое отключение, если ребенок перевернется на живот и придавит прибор).



В целом меня уже мало что беспокоит в жизни. Но когда я читаю подобные статьи и вижу фотографии этих приспособлений, я долго расстраиваюсь. Ранний массаж включает в себя зрительный контакт, живой голос родителя, его запах, прикосновение «кожа к коже» – все это очень важно для формирования крепкой связи между взрослым и ребенком. Массаж также помогает развить пищеварительную функцию, кровообращение и стимулирует дыхательную систему. В практике массажа, как ему обучают в Международной ассоциации раннего массажа, подчеркивается важность эмоционального и духовного контакта между ребенком и родителями. Каждое движение отличается от другого, и у каждого есть свой смысл. Последовательность движений помогает ребенку расслабиться и выпустить газы из кишечника. Массаж, которому мы обучаем, занимает от пятнадцати до тридцати минут, и едва ли это может глобально решить проблему родительского стресса, хотя опытным путем было выявлено, что, делая массаж ребенку, каждый родитель получает свою дозу позитива. Регулярный массаж расслабляет, успокаивает, он связывает ребенка и родителя невидимыми узами и помогает избавиться от таких банальных проблем, как колики. Никакое приспособление не способно заменить руки любящего родителя, делающего настоящий массаж.

Когда я увидела это приспособление, я подумала: «Ну вот, скоро у нас появятся механические приспособления, в которые мы сможем поместить наших младенцев, чтобы не прикасаться к ним и вовсе не тратить время на попытки их успокоить». Меня огорчает, что авторы таких статей рассматривают подобные приспособления как «уникальные и инновационные» и любят их «изящным, футуристичным дизайном». Нет никаких исследований, которые подтверждали бы хоть какую-нибудь пользу от таких изобретений. Они не могут быть альтернативой родителю, делающему массаж своими руками, с любовью реагирующему на сигналы младенца, смотрящему малышу в глаза, напевающему, разговаривающему с ребенком все это время. Я беспокоюсь, что многие некомпетентные родители купят это приспособление, думая, что оно каким-то образом будет полезно их ребенку.

Специалисты по раннему развитию сегодня едины в том, что младенцы учатся естественным образом и получают все, что им нужно из окружающей их теплой и любящей среды. Базовый уровень безопасности, который формируется благодаря сильной связи между родителями и ребенком, позволяет младенцу выйти в большой мир и развиваться до своего полного потенциала как физически, так и ментально и духовно. Ранний массаж дает огромный объем сенсорного опыта. Ваши глаза, волосы, улыбка, запах, звук вашего голоса, читающего сказку или поющего песенку, – все это не только необходимо ребенку, но и дает наполненную любовью отдачу родителям. Массаж не только ускоряет процесс миелинизации нервов, но позволяет ребенку понять, что он пришел в живой, дышащий мир. Нет слаще музыки, чем голос поющей матери. Никакая игрушка не расскажет историю так, как расскажет ее папа. Никто не сможет изобрести замену любящему прикосновению. Никакой вестибулярный стимулятор не сможет сравниться с ощущением укачивания и ношения в любящих руках. А что касается «белого шума», то ничто не заменит звук дыхания и сердцебиения близкого человека.



## Глава 3

### Важность стимуляции кожи

*Выбросьте все приспособления.  
Избавьтесь от мнений экспертов.  
Забудьте об игрушках, целью которых является стимуляция интеллекта.  
Не покупайте приспособлений для симу- лирования того, что есть в реальном мире.  
Вернитесь к реальности.  
Воссоздайте контакт с вашими детьми – сердцем к сердцу.  
Позвольте им смотреть на вас, на дерево, на воду и на небо.  
Позвольте им чувствовать свою боль.  
Сочувствуйте им.  
Прикасайтесь к ним своими руками, своими глазами и своим сердцем.  
Позвольте им войти в контакт с живым миром.  
Позвольте им ощутить свои чувства и научите называть их.  
Вернитесь к простоте.*  
**Вимала МакКлюр**  
**«Тао материнства»**

### Стимуляция кожи важна для млекопитающих

Чувствительность кожи – фундаментальная функция тела. Заботливая стимуляция кожи крайне важна для адекватного органичного и психологического развития как животных, так и человека. Когда антрополога Эшли Монтегю спросили, что он думает о детском массаже, он ответил так: «Люди не понимают, что самый первый вид языковой коммуникации происходит через кожу. Если бы все люди поняли это, они бы уже давно давали своим детям такую стимуляцию через кожу, какая им нужна».

С точки зрения поведения млекопитающие делятся на тех, кто оставляет своих детей и уходит в поисках добычи, и тех, кто везде носит их с собой. В первом случае мать прячет своих малышей и уходит на продолжительное время на поиски еды. Ее детеныши должны молчать в течение этого времени, чтобы не привлечь хищников, поэтому они не плачут. По этой же причине они не мочатся и могут это делать только после стимуляции матери. Кроме того, у малышей есть внутренние механизмы, которые контролируют температуру тела. Молоко матери содержит чрезвычайно высокий процент белка и жира, и младенцы быстро насыщаются.

Носящие на себе детенышей виды млекопитающих сохраняют постоянный тактильный контакт со своим потомством и часто кормят. Малыши едят медленно, мочатся часто, плачут в состоянии стресса (или вне контакта с родителем) и нуждаются в присутствии родителя для сохранения температуры тела. Молоко матери содержит мало белка и жира, так что младенцу нужно есть часто. Человек создан по образу видов животных, носящих на себе детенышей. Человеческое молоко идентично по уровню белка и жира тому молоку антропоидных приматов, которые являются носящими на себе видами. Наши младенцы нуждаются в близком физическом контакте с нами настолько, насколько это возможно.

### ***У котят не бывает колик!***

С физической точки зрения массаж действует таким же образом по отношению к человеку, как лизание в животном мире. Животные лижут своих младенцев и сохраняют близкий телесный контакт с ними. Детеныши животных, которых не лижут, не ласкают и которым не позволяют хвататься за родителя, вырастают тощими и более подверженными стрессу. Они часто дерутся с другими и плохо относятся к своим собственным детям. Лизание служит цели стимуляции физических систем организма, а также необходимо для формирования эмоциональной связи между матерью и детенышем. Мать-кошка больше половины времени проводит в близком контакте со своими малышами, и вы никогда не увидите котенка с коликами! Без такой стимуляции, которая помогает пищеварительной и выделительной системам начать функционировать должным образом, новорожденный котенок умирает.

Ученые не раз отмечали поведение и реакции у животных, которые точно отражают этапы роста и развития наших детей. Эти параллели действительно потрясающи. В животном мире мочеполовой тракт не состоится без стимуляции через частое лизание. Даже количество раз, которое мать лижет своих малышей, и количество времени, которое она уделяет каждой определенной области тела, заложено генетически.

### ***У животных более развита иммунная система***

Когда детеныш млекопитающего получает раннюю стимуляцию кожи, это положительно влияет на его иммунную систему. В одном эксперименте было выявлено, что крысы, с которыми нежно обращались в раннем возрасте, обладали большим количеством антител. Другими словами, у этих животных было больше возможностей успешно побороть болезни.

Для наших целей важно рассмотреть поведение этих более «мягких» крыс. Эшли Монтегю пишет в своей книге «Прикосновение»: «Когда с животными в детстве обращаются мягко, они расслаблены и легко даются в руки. Их нелегко испугать. Исследователь, который вырастил их, делал это в условиях, в которых их часто держали в руках, гладили и говорили им приятные вещи, а они отвечали бесстрашием, дружелюбностью и полным отсутствием мышечного перенапряжения и раздражительности. Те крысы, которые не получали никакого внимания со стороны человека, были часто напуганы, не знали, как себя вести, всего боялись и были напряженными».

Среди других важных открытий можно отметить следующее. Крысы, с которыми обращались физически нежно в течение трех и более недель, показывали более быстрый набор веса, чем другие крысы при тех же условиях; те, с кем обращались мягко, умели противостоять негативным эффектам стресса и недостатку необходимых для существования элементов в питании.

В одном исследовании крысы с удаленной щитовидной и паращитовидной железами, регулирующими работу иммунной системы, с невероятной позитивностью реагировали на массаж. В экспериментальной группе крыс нежно массировали и разговаривали с ними несколько раз в день. Они были расслаблены, позволяли трогать себя, не особо легко пугались, их нервная система оставалась стабильной. Крысы в контрольной группе не получали такого вида ухода и были нервными, всего боялись, раздражались и злились; они умирали в течение сорока восьми часов. Другое исследование показало крыс, которых гладили в детстве. Они имели более сильный иммунитет, быстрее набирали вес и демонстрировали быстрое неврологическое развитие.

Двигаясь по восходящей линии, можно увидеть, что высокоразвитые виды животных – собаки, лошади, коровы, дельфины и другие – также показывали подобные результаты при

нежном контакте в раннем возрасте. Прикосновение человеческой руки улучшает функции практически всех систем организма животного (дыхательной, кровеносной, пищеварительной, выделительной, нервной и эндокринной) и повышает «дружелюбность» индивидуума, степень его положительного отношения к телесному контакту и бесстрашие. Эшли Монтегю пишет: «Чем больше мы узнаем об эффекте стимуляция кожи, тем больше мы осознаем, насколько она важна для здорового развития».

Известные эксперименты Гарри Харлоу были первыми научными данными, показавшими, что для младенцев контакт с целью получения комфорта даже более важен, чем питание. Детенышам обезьяны давался выбор между фигурой из проволоки, дающей еду, и мягкой игрушкой, но без еды, и они выбирали мягкую игрушку. Человеческие младенцы с синдромом отставания развития и слабым набором веса проявляют такой же тип поведения. Даже если им дают необходимое по количеству и качеству питание, их состояние будет ухудшаться, если не вмешаться и не предложить им эмоциональный контакт и нежный уход.

Практически для каждого вида изучаемых млекопитающих и птиц близкий физический контакт был определен в качестве самого важного фактора выживания и здоровья младенца, а также способности матери ухаживать за ним. В исследованиях с участием крыс, если беременным самкам не позволяли лизать себя (форма самомассажа), уровень материнских способностей животных был существенно снижен. Когда беременную самку мягко гладили каждый день, ее детеныши показывали лучшие результаты в наборе веса, низкий уровень возбудимости, матери показывали больше заинтересованности в своем потомстве, у них было более насыщенное молоко в достаточном количестве.

## **Стимуляция кожи важна для человеческого младенца**

Те же выводы можно сделать по отношению к человеку. Прикосновение и физический контакт с ребенком помогают матери производить молоко при помощи стимуляции секреции пролактина – так называемого «гормона материнства». Процесс начинается на стадии развития эмбриона и продолжается позднее, способствуя естественному разворачиванию потенциала ребенка в безопасных и любящих руках его матери.

Заботливая стимуляция кожи посредством физического контакта, объятий, укачивания и массажа способствует улучшению кровообращения и функций работы сердца. Массаж стимулирует дыхательную, кровеносную и пищеварительную системы, и особенно это важно для младенцев, склонных к коликам, и их родителей.

Первый тактильный опыт младенец получает через прикосновение еще до рождения, к шестнадцатой неделе беременности. Природа начинает «массаж» еще до рождения ребенка. Есть мнение, что, в отличие от характерно коротких родовых схваток у животных, человек компенсирует отсутствие этапа лизания через затяжной период родовой деятельности. Другими словами, продолжительные схватки у человека обеспечивают подготовку внутренних систем организма младенца и являются альтернативой вылизыванию в животном мире.

Прикосновение оказывает краткосрочное влияние на ребенка в течение раннего детства, но также имеет и долгосрочный эффект. Через физический контакт новорожденный может многое узнать об окружающем мире, сформировать связь с родителями и передавать информацию о своих потребностях. Получив в раннем детстве опыт бережного родительского прикосновения, эти дети позднее обладают большими шансами успешно развиваться – социально, эмоционально и интеллектуально.

Младенцы, которым в большей степени доступен физический контакт с родителями, демонстрируют более высокий уровень умственного развития в первые шесть месяцев жизни по сравнению с детьми, получающими ограниченный физический контакт. Такое когнитивное улучшение развития, как было показано в ходе исследований, длится на протяжении восьми последующих лет жизни и иллюстрирует значимость позитивных взаимодействий. Младенцы, которые испытывают частые проявления любви со стороны родителей, скорее всего будут менее агрессивными, пугливыми или эмоционально-неустойчивыми взрослыми.

Использование практик, схожих с описанными в этой книге, подтвердило, что ежедневный массаж обладает феноменальным позитивным воздействием. Исследования медицинского центра университета Майами (проводившиеся под руководством основательницы Института исследования прикосновения доктором Тиффани Филд) показали замечательные результаты. В одном исследовании двадцать недоношенных младенцев получали массаж три раза в день в течение пятнадцати минут за сеанс. Их результаты в прибавке веса были на 47 % лучше, чем у детей из контрольной группы. Получавшие массаж были более активны и интересовались происходящим вокруг, показали более зрелое неврологическое развитие по сравнению с младенцами, которые его не получали. Более того, их пребывание в больнице в целом не превышало шести дней. После нескольких лет исследований и наблюдений Международная ассоциация раннего массажа опубликовала руководство по использованию массажа для недоношенных детей. Мы более подробно поговорим об этом в главе 16.

Психолог из Далласа Рут Райс провела исследование с тридцатью недоношенными младенцами, после того как они покинули родильный дом. Она разделила их на две группы. Матери в контрольной группе получили инструкции по обычному уходу за новорожденным, а тех, кто находился в экспериментальной группе, попросили делать детям ежедневный массаж и укачивать их на руках. По состоянию на четвертый месяц после рождения младенцы, которым делали массаж, опередили других детей в неврологическом развитии и наборе веса.

Естественная сенсорная стимуляция при массаже ускоряет миелинизацию головного мозга и нервной системы. Миелин – это жиросодержащая оболочка нервов, она подобна оболочке электрического кабеля. Миелин защищает нервную систему и ускоряет передачу импульсов между головным мозгом и другими внутренними органами. Процесс «обволакивания» нервов миелином на момент рождения не завершен. Стимуляция кожного покрова ускоряет этот процесс, позволяя обеспечить оперативную передачу импульсов между клетками и улучшая коммуникацию между головным мозгом и телом.

В 1978 году был разработан «транскутанный мониторинг», позволяющий измерять уровень содержания кислорода в теле через датчики, размещенные на кожном покрове. Было выявлено, что уровень оксигенации крови младенцев, госпитализированных в состоянии стресса, выходил за пределы нормальных показателей. Прикосновения, релаксация, ношение на руках и массаж (см. главы 9, 12 и 13) помогли сгладить эти скачки, и теперь эти методы используются в госпиталях для помощи в поддержании стабильного состояния младенцев во время смены подгузников, болезненных заборов крови и прочих вмешательств.

Новые исследования показывают подобные результаты каждый день, вновь и вновь подтверждая аксиому древних традиций: дети нуждаются в нежном прикосновении. Лоренс Шахнер, доктор медицинских наук, профессор департамента дерматологии и хирургии в Школе медицины Университета Майами, говорит, что прикосновение может оказывать позитивное влияние на детей с такими заболеваниями кожи, как экзема. «Более того, массаж способен улучшить характер взаимодействия между родителями и ребенком», – говорит он. Доктор Тиффани Филд согласна с этим. Она отмечает, что любящее прикосновение генерирует физиологические изменения, помогающие ребенку расти и развиваться, стимулирует головной мозг, улучшает всасывание в кровь питательных веществ и снижает уровень гормонов стресса. Все это приводит к улучшению работы иммунной системы. Отчет Института семьи говорит, что большинство связей между клетками головного мозга формируется в течение первых трех лет жизни человека. Отчет завершается информацией о том, что такой наполненный любовью вид взаимодействия, как массаж, может напрямую оказывать влияние на эмоциональное развитие ребенка и на его умение бороться со стрессом во взрослом возрасте.

Нежный контакт через кожу и массаж позитивно воздействует как на матерей, так и на отцов. Кроме того, по данным ученых, матери, чьи беременности проходили в состоянии хронического стресса, чаще сталкивались с проблемой частого и продолжительного плача у родившихся младенцев, чем матери, пережившие спокойную беременность с основательной поддержкой.

Мужчины, которые стараются создать связь со своими младенцами при помощи массажа матери, разговаривают и поют ребенку, чувствуют движения плода в животе партнерши, посещают родительские занятия и читают материалы о развитии и психологии младенца, становятся, как правило, более внимательными и хорошими отцами.

## Глава 4

### Стресс и релаксация

*Женщина, беременная в первый раз, читает все книги, хватается за все теории и приспособления.*

*В пятый раз матери уже все пропустили через себя и позволили всему осесть в своем подсознании. Оборудование и приспособления поизносились, ребенок играет деревянными ложками, а мать окружена компанией легких в общении людей. Младший ребенок, как правило, самый расслабленный!*

**Вимала МакКлюр**

**«Тао материнства»**



### Баланс

Во времена наших прапрабабушек, если у ребенка была температура, исход был не известен. В каждом веке у детей были заболевания, имевшие по-настоящему серьезные последствия. Сейчас многие заразные заболевания искоренены благодаря улучшению условий жизни и доступности медицинских препаратов, а наш век характеризуется мягким и «неопасным» заболеванием – стрессом. Стресс может охватывать ребенка еще до его рождения. Уровень гормонов стресса, которые постоянно присутствуют в кровотоке женщины, напрямую оказывает эффект на не рожденного еще младенца, переходит через плаценту и входит в собственный кровоток плода. Научные исследования показали, что длительное присутствие напряжения и страха может помешать организму беременной женщины усваивать питательные вещества. Ее младенец может родиться с маленьким весом, быть гиперактивным и раздражительным.

Если мы понимаем, что наш опыт и реакции на него воздействуют на нашу собственную биохимию, порождая улучшающие жизнеспособность (или, наоборот, производящие страх) химические соединения, несложно понять, что эти соединения также попадают в тело плода. Так еще до рождения ребенок неосознанно воспринимает мир как место, наполненное страхом и стрессом. Чем-то, с чем нужно бороться (или по отношению к чему нужно чувствовать себя жертвой). Или же, наоборот, как место безопасности, любви, что-то радостное и полное интересного опыта. Я вовсе не пытаюсь сказать, что все потеряно, если жизненные обстоятельства сложились не идеальным образом. Ранний массаж – это один из возможных инструментов, который у нас есть, чтобы переоформить интерпретацию мира ребенком, выпустить боль, страдания, страх и открыться любви и радости. По мере того как мы развиваемся, мы более глубоко понимаем, как важно состояние нашего мозга, наших мыслей и для нашего собственного здоровья и долголетия, и для здоровья наших детей, для их долголетия, интеллекта, возможности испытывать и давать любовь и радость.

Младенцы, рожденные несколько веков назад в более примитивных культурах, имели преимущества в виде большой семьи, естественной среды и сравнительно малых изменений. Наши же дети, рожденные в стремительно развивающемся технологическом мире, должны уметь эффективно справляться со стрессом, если они хотят выжить и процветать. И мы должны научить их позитивно адаптироваться, отвечать на стрессовые ситуации и верить в собственные силы и возможности, а также соответствующим образом реагировать на различные ситуации.

Безусловно, мы не можем полностью исключить стресс, да и это не нужно, так как в определенных небольших дозах стресс является важным компонентом роста и развития интеллекта. Давайте рассмотрим, как это работает. Во время стресса гипоталамус производит адренотропный гормон (АКТГ), который активизирует адреналин-стероиды, мобилизует тело и головной мозг, нацеливая их на борьбу с неизвестной, трудной и непредсказуемой ситуацией. В экспериментах над лабораторными животными этот гормон был выявлен как стимулирующий производство многих новых белков в печени и головном мозге – это протеины, участвующие в механизмах обучения и работе памяти. Когда животным давали АКТГ, их мозг вырабатывал миллионы новых связей между нейронами мозга (клетками, отвечающими за мышление). Эти связи позволяют головному мозгу перерабатывать информацию.

Стресс от проработки неизвестных ситуаций и их «конвертирование» в то, что мы знаем, в то, что предсказуемо, есть важный элемент для развития мозга ребенка. Но стресс – лишь часть цикла, отвечающего за обучение. Без своей противоположности – расслабления стресс может привести к перестимуляции, изнурению и шоку. Когда стресс накладывается на стресс и организм не имеет выхода в виде расслабления, тело начинает закрывать все входящие сенсорные потоки и процесс обучения полностью блокируется. Как писал ученый-невролог Брюс Липтон, в соревновании между поведением с защитными биологическими функциями и поведением с целью роста и развития побеждают защитные виды поведения, препятствуя росту и обучению.

Как же это соотносится с ранним массажем? Прежде всего, массаж – это один из способов, которым мы можем дать нашим детям расслабление и позитивный опыт. Через использование техник, нацеленных на определенный результат, наподобие тех, которые были разработаны для системы подготовки к родам (например, «Ламаз» и другие, смотрите раздел по релаксации и прикосновению в главе 9), мы можем научить наших младенцев расслаблять свои тела в ответ на стресс. Умение расслабляться осознанно – это огромное преимущество в борьбе с растущим давлением на нас со стороны современного общества. Если на ранних этапах жизни научиться релаксации, она может стать такой же большой частью работы нервной системы наших детей, как и антитела, защищающие их от заболеваний.

Стресс – естественная часть жизни ребенка, но зачастую наши младенцы не могут извлечь из него никакой пользы. Наше стремительно ускоряющееся общество перегружает их входящей информацией, но им не разрешается плакать, чтобы выпустить это напряжение. Такая двойная нагрузка вызывает фрустрацию, накопление напряжения и страха.

Массаж помогает младенцам обрабатывать входящий поток информации и отвечать на него расслаблением. Если вы понаблюдаете за опытной матерью, делающей массаж своему ребенку, вы увидите, что и стресс, и расслабление в равной степени присутствуют как в ритмичных движениях матери, так и в реакции ребенка. Ребенок испытывает все виды новых ощущений, чувств, запахов, звуков и визуальных образов. Бурчание в животе, тепло от ускоряющегося кровообращения, движение воздуха по поверхности его кожи – все это мягкая форма стресса для ребенка. Приятный тон голоса матери, ее улыбка, ее прикосновения оказывают расслабляющий эффект и снимают дискомфорт от столкновения с этими новыми ощущениями. Мать помогает малышу успокоиться и понять, что мир вокруг, вне стен матки, как писал доктор Фредрик Лебуайе, «все еще живой, теплый, сердечный и дружелюбный».

Ежедневный массаж поднимает порог терпимости к стимуляции. Младенцы, которые не сразу привыкают к стимуляции, постепенно становятся более терпимыми к ней. Ребенок сам начинает учиться регулировать то, как он отвечает на стрессовые ситуации, что, в свою очередь, снижает уровень напряжения, которое развивается в теле в течение дня. Младенцы с коликами успокаиваются и расслабляют свое тело так, чтобы напряжение не переходило в дискомфорт. Регулярный массаж дает младенцам программу раннего контроля стресса, которая будет для них ценным инструментом в будущей жизни.



## Во взрослую жизнь

Психологи, которые изучают типы привязанности, складывающиеся в раннем детстве, могут предсказать, какие взаимоотношения сформируются у человека во взрослом возрасте. Те, чье детство проходило в комфортной и безопасной атмосфере, кого носили на руках, у кого был хороший зрительный контакт с родителями, кого в целом уважали и ценили, как правило, имеют более здоровые взаимоотношения с другими людьми. Сближаться с ними будет просто, и нет никакой проблемы в формировании взаимоотношений (умении полагаться на других и принятии помощи). У таких людей складываются счастливые, доверительные отношения с другими людьми; романтические связи длятся дольше и реже заканчиваются разводом. С другой стороны, младенцы, чьи связи с людьми слабы или наполнены страхом, меньше доверяют другим людям, они менее эффективны в получении поддержки и помощи. Их взаимоотношениям не хватает доверия; ревность и зависть, проблемы с сохранением отношений и страхи подрывают дружбу и браки. Люди, чьи связи плохо сформированы в раннем возрасте, находятся в зоне риска: они могут во взрослой жизни стать асоциальными людьми и даже преступниками.

Связи между эмоциональным и рациональным в психике также важны. Ребенок может испытывать чувство страха, злости или чрезмерной радости, но при этом не может адекватно воспринимать эти эмоции, не знает, как их регулировать. Перестимулированный ребенок, часто пребывающий в состоянии истерики, без заботливого родителя и адекватной внешней реакции на его действия может вырасти агрессивным.

Связи доверия и любви вкупе с уроками сострадания, теплоты, открытости и уважения, которые являются неотъемлемой частью процесса регулярного детского массажа, будут перенесены вашим ребенком во взрослую жизнь. Если ваши родительские подходы отражают те же принципы, что и ранний массаж, ваш ребенок станет отвечать миру эмпатией и теплом, будет реагировать на социальные проблемы с состраданием и альтруизмом. Он будет воспринимать жизнь как радостное приключение, в котором у него есть возможность любить и быть любимым, помогать другим и расширять свой потенциал в труде на пользу человечеству.

## Глава 5

### Первичная связь, привязанность и массаж

*Мальчи, я лежу и смотрю на тебя. Все другие мысли отошли прочь. В снах земные вещи прямо предо мною, когда не сплю – не замечаю их. Я слышу каждый твой вдох и каждый выдох, твое дыхание, что было подарено тебе совсем недавно, и смотрю в твои бездонные голубые глаза, чей свет – прямоком из рая.*

*Неизвестный автор, XX век*



### Глубокое воздействие первичной связи

#### *Что такое первичная связь*

Бондинг (от англ. *to bond* – «связываться узами»), или первичная связь – базовый феномен, во вселенной он наблюдается повсюду. С точки зрения физики связь зарождается в энергетическом поле, из которого появляются частицы. Две частицы энергии попадают в непосредственную близость друг с другом и поляризуются взаимозависимым образом, даже если впоследствии их разделяет пространство. Живые клетки двух человеческих сердец, оказавшись в непосредственной близости друг от друга, начинают биться в унисон. Если рассматривать все царство животных, а также человеческую жизнь, нежные тактильные связи между матерью и ребенком способствуют здоровому взаимодействию и развитию на долгие годы. Близость между родителем и ребенком через сенсорный опыт помогают им оказаться в едином

поле синхронности. Связь – это процесс, при котором родитель формирует привязанность к своему ребенку.

У животных критичный период формирования ранней связи обычно приходится на первые минуты или часы после рождения. Мать привязывается к своему детенышу через лизание и прикосновение, что, в свою очередь, помогает новорожденному физически адаптироваться к жизни вне матки. Если мать и детеныш разделены в этот период и воссоединятся позже, мать чаще всего не принимает или игнорирует своего младенца. В результате новорожденный может умереть от нехватки материнской стимуляции и заботы.

В исследованиях, описывающих параллели с поведением животных, Джон Кеннелл и Маршалл Клаус открыли, что есть такой же период для формирования связей и у людей. Но критичный период у человека, как представляется, не столь жестко лимитирован. Процесс привязанности разворачивается в течение месяцев и даже лет после рождения.

Внушительные доказательства в исследованиях Кеннелла и Клауса говорят о связи нехватки ранней привязанности (с последующим плохим обращением и низким уровнем внимания к ребенку) с синдромом отставания развития и слабой прибавки в весе. Матери, которых разлучают с младенцем в течение новорожденного периода, зачастую не уверены в себе и неуклюжи в освоении базовых материнских навыков.

«Непривязанные» или «неустойчиво привязанные» младенцы часто вырастают во взрослых людей с целым рядом отклонений: со сложностями в формировании и поддержании взаимоотношений с другими людьми, с одной стороны, вплоть до асоциального и криминального поведения – с другой. «Неустойчивая привязанность» означает, что осуществляющие уход за ребенком люди не взаимодействуют с ним с любовью. Такой ребенок не может расслабиться и доверять свои потребности окружающему миру; мир не представляется ему подходящим местом для существования. Такие дети всего боятся, они недоверчивы и закрыты, они часто подавляют свою злость, которая не имеет выхода. Им сложно даются прочные (и нежные) взаимоотношения, потому что, когда они были младенцами, они не научились доверять миру и людям.

Последние клинические данные лишь подтверждают то, что давно известно матерям во всем мире: любящий тактильный контакт между родителем и ребенком воздействует на последующие этапы развития. Другими словами, привязанность родителя к новорожденному ребенку – это не просто сладкая сентиментальность, это доказанная наукой биологическая потребность.

### ***Младенец человека не может самостоятельно инициировать первичную связь***

В отличие от хватающихся за шерсть матери детенышей обезьяны, младенец человека не обладает физической возможностью инициировать контакт с матерью и таким образом реализовать свою потребность в нем. Его жизнь зависит от силы родительской эмоциональной привязанности к нему. В ситуациях, когда ранний контакт матери и ребенка реализован, научные исследования фиксируют внушительные положительные результаты. Матери, вошедшие в устойчивый контакт со своими младенцами в течение первых часов и дней жизни, в дальнейшем показывают большой объем эмоциональной близости со своим ребенком, проявляют успокаивающее малыша поведение, лучше поддерживают зрительный контакт, прикасаются к младенцу более часто. Матери, имевшие ранний контакт с ребенком, более успешны в кормлении грудью, они чаще и больше смотрят на своих детей во время кормления, их дети лучше прибавляют в весе. Эти дети также демонстрируют лучшие результаты в тестах на интеллектуальное развитие в возрасте трех лет (по шкале Стэнфорд – Бине), чем дети, которых отлучили от матерей.

### *Детские ясли*

Эксперты, которые изучали младенцев в возрасте до одного года в ходе посещения яслей, били тревогу уже в 1985 году. Тогда их труды показали, что низкий уровень ухода в детских учреждениях, плохой уход дома, помещение в ясли в слишком раннем возрасте могут оказать длительное негативное воздействие на ребенка в виде затяжного стресса, а также серьезно подорвать формирование связи между родителями и малышом.

Также возникают вопросы, связанные с насилием как способом достижения желаемого статуса детьми и подростками, принятием сверстников и попытками освобождения от страхов и беспомощности. Хотя и другие факторы оказывают влияние на этот феномен (включая присутствие насилия в СМИ, большую терпимость по отношению к насилию в целом, деградацию семейных ценностей, финансовое давление на семью), некоторые эксперты говорят о том, что именно разрывы в процессе формирования ранней привязанности оставляют глубочайшие раны в психологическом здоровье ребенка. Несформированная привязанность провоцирует формирование глубинной злости, которая в конечном итоге выражается в причинении боли другим существам. Отлучение от основного родителя слишком рано может поставить под удар формирование эмоциональной связи, посеять хаос и помешать семейной гармонии. Дети, чьи связи были неустойчивыми и неадекватными (а семья не смогла вовремя повлиять на ситуацию и установить границы поведения), часто вырастают с серьезными психологическими проблемами, которые трудно потом исправить.

У многих родителей действительно очень ограниченный выбор способов заработка и финансовой поддержки семьи, что создает необходимость отдавать ребенка в детский сад. Наша информация не подразумевает попытку посеять чувство вины в умы и сердца работающих родителей. Речь идет не о противопоставлении детского сада уходу за ребенком дома. Это решение нужно принять, взвесив его со всех сторон. Самым важным аспектом качественного ухода за малышом является то, кто и как ухаживает за ребенком, а также качество домашней среды, в которую ребенок возвращается из детского сада. И все же я верю, что родители являются самыми лучшими людьми для ухода за малышом, потому что именно в раннем детстве происходит формирование самых важных связей, которые влияют на жизнь ребенка с точки зрения психологии и поведения. Это определяет, как он будет общаться со сверстниками, с людьми, взаимодействующими с ним, и с культурой в целом.

Доктор Кен Маджид указывает на опасность слишком раннего отдавания в детский сад в своей книге «Осторожно: дети без совести». «Изучив всю имеющуюся литературу, я могу утверждать, что никакой ребенок не должен быть нигде оставлен на какое бы то ни было продолжительное время в течение первого года жизни, – говорит он. – Родители маленьких детей должны проявлять большую осторожность при принятии решенияверить уход за малышом кому-то еще, будь то няня или родственник. Это самый важный период в жизни вашего ребенка».

В исследовании, выполненном Национальным институтом детского здоровья и развития в 1996 году, 1300 семей были под непрерывным наблюдением с момента рождения до достижения детьми возраста семи лет. За детьми наблюдали как в среде детского сада, так и дома. Исследование показало, что в условиях детского сада или в ситуации, где за ребенком ухаживали несколько разных людей, чаще формировались слабые или нестабильные виды привязанности, особенно если матери не отвечали на потребности детей. Таким образом, речь идет не столько о количестве времени, которое ребенок проводит в детском саду, сколько о качестве взаимодействия в семье, качестве среды в детском саду и возможностях взаимодействия с воспитателями детского сада. Все это оказывает влияние на то, сможет ли ребенок развить здоровые и крепкие связи с ближайшими ему людьми. Нехватка тактильного взаимодействия

также имеет серьезные последствия. В условиях детского сада дети получают минимум прикосновений, что ассоциируется с долгосрочными задержками в развитии мышления в будущем. Нехватка прикосновений также ассоциируется с увеличенным уровнем агрессии, указывающим на эмоциональное и поведенческое воздействие контакта в раннем детстве.

Исследования также показали, что высококачественный уход в детском саду может предотвратить падение уровня интеллекта, которое случается между двенадцатым и тридцатым месяцами жизни среди младенцев, развивающихся в домашних условиях, но в семье с низким уровнем дохода. Похоже, самый важный вопрос здесь не в том, ходит ли ребенок в детский сад. Стрессовая среда, в которой ребенок не получает любви, внимания и расслабляющего телесного взаимодействия, является самым важным фактором развития отклонений в области формирования привязанности. Таким образом, если родитель остается дома и заботится о ребенке, но потеря дохода и низкая самооценка помещают его в ситуацию сильного стресса, это само по себе будет оказывать негативное влияние на малыша. Причем в гораздо большей степени, чем если бы ребенок был в комфортной ситуации в детском саду с одним или двумя постоянными любящими воспитателями, а его родители могли бы давать ребенку любовь, понимание и пристальное внимание после работы.

Родители, которые просто не могут уйти с работы и заботиться о своем малыше, получают очень мало помощи от нашей культуры, не способной предложить альтернативный уход приемлемого качества. Они страдают от боли расставания со своим ребенком, борются с чувством вины и волнуются по поводу адекватности выбранного способа ухода. Часто эти чувства вызывают у родителей отторжение от детей, что ослабляет качество связей, которые должны были бы укрепляться.

### ***Массаж ребенка, посещающего детский сад или ясли***

Ежедневный массаж – огромное подспорье в укреплении любви и связей между родителями и ребенком, который посещает детский сад или ясли. Выделяя полчаса после работы на контакт через массаж, родители могут вновь сфокусироваться на домашней жизни и помочь малышу почувствовать себя уверенно, ощутив их поддержку.

«Наш ребенок любит массаж и обычно улыбается и агукает на протяжении всего процесса, – говорит Барбара, мать шестимесячного Джона. – Поскольку и я, и муж работаем вне дома, массаж для нас – это способ уйти от мыслей о работе и вновь войти в контакт с Джоном после переполненного стрессом дня. Мы уверены, что наш ребенок счастлив и расслаблен благодаря тому времени, когда мы делаем ему массаж».



Другие работающие родители отмечают, что их дети часто беспокоятся во время массажа. Одна мама как-то сказала мне, что ребенок любит детский сад и воспитателя больше, чем ее, потому что он всегда плакал в течение первого часа нахождения дома и первой части массажа, в то время как выглядел счастливым в яслях. Часто она просто останавливала массаж и позволяла ему выплакаться и заснуть. Она чувствовала себя беспомощным и плохим родителем. Ситуация изменилась к лучшему, когда я объяснила ей, что его плач говорит о другом: ее малыш ждал возвращения домой, к маме, чтобы выпустить напряжение в самом безопасном

месте на свете. Если рассматривать его плач так, то мать помогала ему сбросить стресс, могла выразить ему сопереживание через голос, движения и массаж, используя различные приемы, делая небольшие перерывы. Через несколько недель ее малыш плакал уже меньше. В результате сформировалась очень тесная связь, и мать могла после работы делать малышу массаж, чувствуя себя компетентным, любящим и уверенным родителем, с которым ребенок ощущал себя в большей безопасности, чем с кем бы то ни было другим. Он привык к массажу и начал получать удовольствие от него, много агукал в процессе и пристально смотрел на свою маму, расслабляясь благодаря ритмичности ее движений и звуку ее голоса.



## Глава 6

### Элементы эмоциональной связи

*Нет ничего более восприимчивого и текущего, чем вода. И все же нет ничего лучше для полировки, чем камень.*

*Природа матери – парадокс. Твоя сила – в твоей мягкости. Твой авторитет – в твоей восприимчивости. Твоя мощь – в умении отпустить.*

**Вимала МакКлюр**  
**«Тао материнства»**



### Элементы раннего массажа

Важные элементы, которые помогают сформировать связь между родителями и ребенком, включают в себя зрительный контакт, контакт «кожа к коже», вокализацию, детский ответ родителю, активизацию материнских и отцовских гормонов через контакт с малышом, регуляцию температуры тела, а также иммунозащитные бактерии и антитела, передающиеся ребенку через близкий контакт с родителями.

Несмотря на то что все эти элементы в одинаковой мере присутствуют в ходе каждого сеанса массажа, основными из них, укрепляющими связь между родителями и ребенком являются следующие:

- Контакт «кожа к коже».
- Длительный и уверенный зрительный контакт.
- Успокаивающие, высокочастотные звуки голоса родителя.
- Запах тела матери для ребенка и ребенка – для матери.
- Вовлечение (разговоры, перевод взгляда, пение).



Ранний массаж служит коммуникации между родителями и ребенком, помогает укрепить эмоциональные связи между ними. Малыш учится радоваться и получать удовольствие от ощущения комфорта и безопасности, чувствует себя любимым. Он получает знания о собственном теле по мере того, как родитель показывает ему, как расслабить напряженную ручку или спинку или избавиться от болезненных газов в кишечнике.

Для родителей массаж ребенка – это также урок релаксации и фокусирования внимания. Массаж – идеальный способ для родителя практиковать осознанность, ментальное состояние, которое достигается при помощи фокусирования сознания человека на текущем моменте. В то же время необходимо признавать и принимать свои собственные чувства, мысли и телесные ощущения.

В тот или иной момент каждый родитель испытывает напряжение или нервничает, и, как бы он ни старался, ребенок также начинает беспокоиться и плакать. Поскольку младенцы обладают высокой чувствительностью, важно, чтобы родители правильно выбирали время для массажа и осознавали его как период для расслабления и для них самих. Простой двадцатиминутный сеанс массажа может стать долгожданной передышкой и выходом из замкнутого круга: Беспокойный ребенок – напряженные родители.

### ***Зрительный контакт***

Зрительный контакт – одна из наиболее мощных коммуникационных систем, которой мы обладаем, и базовое связующее звено между родителем и ребенком. У родителей появляется спонтанное желание занять положение лицом к лицу с новорожденным и смотреть ему в глаза. Родители напевают своему малышу: «Ну, теперь открой глаза. Посмотри на меня!» Следуют восторженные восклицания, когда ребенок демонстрирует первый зрительный контакт. (Родители говорят, что чувствуют очень глубокую близость с малышом, когда возникает зрительный контакт.) Зрительная система ребенка биологически запрограммирована искать визуальные объекты в форме глаз и соска матери. Материнские гормоны затемняют ареолу соска во время беременности – скорее всего для того, чтобы помочь привлечь взгляд ребенка. Эксперты говорят, что зрительный контакт может быть мощнейшим ключом к психологической системе младенца: сигнал, полученный мозгом, позволяет ему прекратить поток гормонов стресса, начатый в течение родов. В ходе массажа ребенок укладывается лицом к родителю, что благодаря зрительному контакту между ними помогает обмениваться сигналами: «Теперь можно расслабиться!»

### ***Контакт «кожа к коже»***

Матери инстинктивно глядят своих младенцев после рождения, способствуя миелинизации нервов головного мозга и пробуждая органы чувств. Прикосновение – мощный элемент связи между людьми. Влюбленные, дети и люди, которым только что подарили домашнее животное, будут проводить больше времени в близком контакте с другим существом до тех пор, пока эмоциональная связь не окрепнет. Животные, выращенные без прикосновения, вырастают антисоциальными и агрессивными, они в будущем плохо обращаются с собственными детенышами. Невролог Ричард Ресток, автор книги «Мышление младенца», так комментирует тему важности прикосновения:

«Младенец поворачивается к матери. Как она ответит ему? Прикоснется ли она к нему? Отвернется ли? Какая простая ситуация; насколько, казалось бы, бессмысленная и без важности. Однако простота эта вводит нас в заблуждение. Это взаимодействие, которое протекает несколько секунд, но “работает” десятилетия. Мать поворачивается лицом к ребенку и прика-

сается к нему. Никто из них не разговаривает. Кто бы мог подумать, что простое прикосновение одного человека к другому может быть настолько важным».

Прикосновение в одинаковой степени полезно и матери, и ребенку. Когда матери с послеродовой депрессией делают массаж своим младенцам, те показывают улучшение в прибавке веса и общем развитии, а уровень депрессии матери постепенно снижается. Физический контакт также снижает уровень кортизола, гормона стресса, как у матери, так и у ребенка, что приводит к улучшению работы иммунной системы. Даря младенцу заботливое прикосновение, родители стимулируют его социальное, эмоциональное и физическое развитие в раннем возрасте.

В больницах западных стран младенцы зачастую изолированы от своих матерей, особенно если они рождены раньше срока или находятся в зоне риска с медицинской точки зрения, несмотря на то что исследования показали преимущества материнского прикосновения для всех без исключения новорожденных. Это отдаление от матери является достаточно новым феноменом в истории человечества. Мы единственные млекопитающие, изолирующие новорожденных от матерей. В журнале «Биологическая психиатрия» были опубликованы результаты исследования, в ходе которого шло наблюдение за сердцебиением новорожденных, их пищеварительными функциями и частотой дыхательных ритмов во время контакта «кожа к коже» со своими матерями (по сравнению с младенцами, спящими отдельно в детских кроватках): «Материал подчеркивает глубочайшее воздействие на ребенка удаления от матери. Мы знали, что эту ситуацию можно назвать стрессовой, но данное исследование говорит о том, что это глубочайший источник шока для новорожденного».

Если вы хотите создать для своего ребенка мягкую переходную среду, имитирующую существование в матке, вам следует приобрести переноску или слинг, который поможет вам держать малыша ближе к телу, чтобы он мог слышать ваше сердцебиение. Пастельных цветов органза, накинутая поверх колыбельки, может смягчить жесткость струящегося в глаза света, теплая шапочка при прогулках на улице позволит предотвратить переохлаждение. Монитор предупредит вас о звуках со стороны ребенка, если вы находитесь в другой комнате. К другим полезным приспособлениям можно отнести симулятор сердцебиения для кроватки вашего ребенка, поможет и низкий уровень звука вашей стереосистемы, телевизора и телефона.

## Совместный сон

Некоторые родители стараются спать вместе с детьми, о чем и по сей день в западных странах ведутся ожесточенные споры. В моей семье совместный сон практиковался вплоть до пятилетия моего младшего ребенка. Истории о несчастных случаях, в которых ребенок задохнулся под телом родителя, остаются тем же, чем они являются, – историями. Доктор Джеймс Джей Мак-Кенна, директор Лаборатории сна и поведения матери и ребенка в университете Нотр Дам, говорит: «Любопытно, что в западном обществе практики совместного сна родителей и детей считаются странными, нездоровыми и опасными. Западные родители научены обществом, что совместный сон делает ребенка чрезмерно зависимым, что есть риск внезапного удушения. Такие взгляды никак не поддерживаются человеческим опытом по всему миру». Исследования свидетельствуют, что многие матери, у которых диагностировали послеродовую депрессию, на самом деле страдали от чрезмерной усталости и от частых ночных пробуждений от плача ребенка.

Мак-Кенна и его коллеги провели исследование, в котором тридцать пять пар «мать – ребенок» проходили мониторинг, отслеживающий паттерны сна: вместе с ребенком или в отдельных комнатах. Они пришли к выводу, что только пары, которые спали вместе, входили в одни и те же циклы сна. Младенцы, которые спали с матерями, чаще испытывали моменты возбуждения, спровоцированные движениями матерей, и меньше времени проводили в состоянии глубокого сна.

Проведя исследования по синдрому внезапной детской смерти во время сна, профессор Мак-Кенна пришел к выводу, что такие «полупробуждения», которые на самом деле не являлись полным пробуждением ни одного, ни другого, дают ребенку тренировку в самопробуждении при возникновении опасности. Эта способность уменьшает вероятность некоторых видов смерти во время сна, которые, как считают ученые, вызваны невозможностью самопробуждения из состояния глубокого сна и восстановления обычных дыхательных ритмов.

Профессор Мак-Кенна говорит, что миллионы лет совместного сна и кормления ночью не подготовили ребенка ко сну в отдельной кроватке в течение всей ночи. Видеозаписи, снятые в течение исследования, показали, что матери, которые спят вместе с младенцами, даже в глубоком сне осознавали положение ребенка и отодвигались в сторону. Ни разу во время исследования не было зафиксировано, что матери препятствовали дыханию ребенка, который на деле имел более высокий уровень кислорода, чем те дети, которые спали отдельно. Страны, где совместный сон является нормой, имеют самые низкие статистические показатели по смерти детей во время сна.

Западные исследования говорят о том, что совместный сон не повышает риска внезапной детской смерти во время сна, если родители, практикующие совместный сон, не курят, не принимают алкоголь, медицинские препараты или наркотические вещества. Родители, практикующие совместный сон, должны убедиться в том, что голова малыша не накрыта одеялом или простыней, что ребенок не может провалиться в мягкий матрас (водяные матрасы не рекомендуются) и не может запутаться в постельном белье или перегреться.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.