

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Предисловие | 3 |
| Введение | 5 |
| Из истории массажа | 7 |
| Общество «неприкасаемости» | 10 |
| «Римерик» | 12 |
| Неправильное прикосновение | 12 |
| Коснись меня, пожалуйста | 14 |
| Прикосновения в начале жизни | 17 |
| Плод | 19 |
| Роды | 19 |
| «Посвящается Сэму» | 20 |
| Прикосновение означает жизнь | 21 |
| Недоношенные младенцы | 21 |
| Физическая близость и «испорченные» дети | 24 |
| Пеленание и ношение ребенка на руках – концепция континуума | 24 |
| Обусловленность | 27 |
| Отсутствие послеродовых контактов | 29 |
| Приемные дети | 29 |
| Практическое применение концепции континуума | 31 |
| Совместный сон | 33 |
| Массаж для младенцев | 36 |
| Время, место и условия проведения массажа для младенцев | 39 |
| Массаж для младенцев от А до Я | 49 |
| Введение | 50 |
| Голова, лицо и шея | 51 |
| Грудь и живот | 53 |
| Руки и кисти | 54 |
| Ноги и стопы | 56 |
| Спина и шея | 58 |
| Растяжение | 60 |
| Потребность ребенка в прикосновениях | 65 |
| Детский сад – первое серьезное испытание | 67 |
| Детский массаж в яслях и детских садах | 68 |
| Контактные игры | 70 |
| Прикосновения предметами | 71 |
| Целостность чувственного восприятия | 73 |
| Проблемы сенсорной интеграции | 77 |
| Время, место и условия проведения детского массажа | 78 |

| | |
|---|-----|
| Детский массаж от А до Я | 89 |
| Спина | 91 |
| Задние части ног | 93 |
| Передние части ног | 94 |
| Руки и ладони | 96 |
| Грудь и живот | 99 |
| Лицо и голова | 100 |
| Дети школьного возраста | 103 |
| Подростки | 104 |
| Прикосновения для укрепления мира в обществе. | 109 |
| Время, место и условия проведения дружеского массажа. | 110 |
| Дружеский массаж от А до Я | 115 |
| Короткий сеанс дружеского массажа в сидячем положении А–Д | 117 |
| Продолжительный сеанс дружеского массажа в сидячем положении Е–К | 120 |
| Сеанс дружеского массажа в положении лежа Л–Ы | 124 |
| Реакции на массаж и прикосновения | 133 |
| Реакции на массаж и прикосновения | 135 |
| Кожный покров | 135 |
| Нервная система | 136 |
| Реакции на прикосновение. | 139 |
| Снижение напряжения мышц | 140 |
| Повышение болевого порога | 140 |
| Улучшение пищеварения и усвоения питательных веществ | 141 |
| Понижение частоты пульса и кровяного давления. | 141 |
| Снижение агрессивности и умиротворение. | 142 |
| Устранение страхов | 143 |
| Развитие любознательности, общения и установление лучших отношений с другими людьми | 143 |
| Укрепление добрых отношений с детьми и супругом | 144 |
| Укрепление иммунной системы. | 145 |
| Более глубокое дыхание | 145 |
| Улучшение экскреции | 146 |
| Усиление слюноотделения | 148 |
| Повышение концентрации внимания и умственных способностей детей | 149 |
| Приложение 1. Массаж при коликах | 150 |
| Приложение 2. Дружеский массаж в детских садах и школах | 153 |

Использование рук в качестве инструмента для демонстрации дружбы, облегчения недугов и врачевания больного, выражения любви и нежности, успокоения и развития ребенка является таким же древним, как и сама жизнь.

Бернард Гюнтер

С самого рождения у всех людей возникает потребность в воздухе, пище, прикосновениях. Когда мы дышим, воздух поступает в наши легкие; когда едим, пища попадает в наши желудки. А как же мы удовлетворяем свою потребность в прикосновениях? В раннем младенчестве мы, беспомощные малыши, постоянно ощущаем прикосновения заботливых рук. Нас пеленают, одевают и носят на руках. Такая забота со стороны родителей немного компенсирует нашу потребность в прикосновениях. Некоторые из нас получают достаточное количество нежных касаний, другие — живут с постоянной необходимостью их увеличить. Эта потребность очень велика, а прикосновений порой бывает недостаточно. Взрослые не всегда понимают, что ребенок испытывает недостаток прикосновений, так как это состояние может выражаться по-разному. Однако нужно заметить, что в последние десятилетия продолжают поиски внешних решений проблем, связанных с потребностью малышей в прикосновениях.

На протяжении всего периода роста ребенок нуждается в воздухе, пище. Мы дышим, едим, но и в раннем детстве, и в юности, и во взрослой жизни у нас остается выраженная или скрытая необходимость в физической близости и прикосновениях. Каждому из нас приходилось переживать в жизни физические недуги, сердечные травмы, разлуки, успехи, неудачи. А ведь мы очень мало знаем о том, как наш багаж прикосновений влияет на готовность к встрече с такими ударами судьбы и как он повышает нашу способность их переносить. Ведь всем известно, что, испытывая физическую или душевную боль, люди обращаются за помощью. И само это обращение может привести к знакомству с массажем как тактильным способом удовлетворения потребности в прикосновениях, оказывающим значительное позитивное воздействие как на тело человека, так и на его душевное состояние.

Из истории массажа

Раньше массаж ассоциировался с роскошной жизнью. Считалось, что это занятие праздных людей и что оно недоступно для рабочего класса. К сожалению, на массаже лежала

печать аморальности и недостойного поведения. Однако в наше время все больше людей знакомятся с истинным содержанием массажа и другими видами терапевтической работы. Существующие ныне школы массажа проводят активную работу по повышению квалификации специалистов и массажных терапевтов, а также уровня распространения информации о нем среди населения с целью разъяснения тех положительных воздействий, которые он оказывает на человеческий организм.

Шведский гимнаст Пер Хенрик Линг считается основателем шведской школы массажа. Для него было очень непросто ознакомить с массажем общество, в котором и сейчас остается много его противников. Когда в 1812 г. Линг обратился в шведское правительство с просьбой разрешить ему открыть школу для преподавания массажа, он получил следующий ответ: «У нас уже и так много канатоходцев и цирковых вольтижеров». Лишь через год, когда он излечил одну известную и влиятельную персону, решение правительства было пересмотрено. Линг стал первопроходцем в своем деле, он смог привлечь внимание людей по всему миру, включая Америку, и вскоре терапевтический массаж начал распространяться повсеместно.

Тот факт, что массаж благотворно влияет на физическое здоровье человека, известен на протяжении многих веков. Еще римским гладиаторам делали массаж перед выходом на арену, чтобы они могли лучше сражаться со своими противниками.

В своей книге для практикующих врачей, изданной в 1925 г., доктор медицины и философии Хенрик Берг (1858–1936) писал следующее:

«Искусство проведения массажа имеет настолько древние истоки, что они теряются в глубинах истории. Так, уже очень давно в Финляндии славились своими способностями так называемые “женщины с пальцами”. [...] В Швеции широкую известность массаж приобрел тогда, когда после сеансов массажного лечения под руководством голландского доктора Мецгера выздоровел наследный принц того времени. С тех пор массаж стал предметом научных исследований, а многие врачи выбрали его в качестве своей специализации [...].

Способы исполнения. Постигать искусство массажа только при помощи чтения литературы о нем совершенно бесполезно. Теорией следует овладевать, не только читая хорошие книги, но и обучаясь у опытных наставников. К ней нужно добавить практические занятия, составляющие наиважнейшую часть этого искусства. Это похоже на процесс обучения игре на пианино. Существует много различных видов массажа, которые разделены на две основные группы по типу прикосновений (поглаживание, растирание, разминание, постукивание, поколачивание и т.д.) и по органам и участкам тела, на которых он применяется. [...] Очень полезно при массаже втирать кокосовое масло, которое гораздо эффективнее вазелина.

Эффект. Массаж является превосходным средством для улучшения рассасывания кровоподтеков и застарелых воспалительных процессов на коже, снятия болей, спазмов и ригидности, а также для повышения жизненной активности некоторых органов. Но при наличии некоторых болезней массаж проводить не следует. К ним относятся раковые опухоли, саркомы, туберкулез, абсцессы, утолщенные лимфатические узлы, острые заболевания и, в особенности, быстро возникающие воспаления, например в желудке или нижней части брюшной полости. Совершенно неправильно сразу же «прибегать к массажу», как только у пациента появляется какая-либо припухлость.

Показания к применению. Количество недомоганий, при которых массаж приносит облегчение, почти безгранично. Среди них можно упомянуть следующие: головная боль, лицевая боль, седалищные боли, спазмы, судороги, колики, истерический невроз, истощение, атрофия мышц (типична при лечении переломов в результате длительного применения повязок и хирургического перевязочного материала), полиомиелит, воспаление слизистой оболочки носа (внешний и внутренний массаж носа), хронические заболевания желудка и кишечный катар, увеличение желудка, запоры, заболевания в нижней части брюшной полости, общие нарушения питания, например нутритивная анемия [...]; нервные заболевания, боли в мышцах, сухожилиях и суставах, мышечный ревматизм,

мышечные судороги, хронический ревматоидный артрит, подагра, глазные болезни и, наконец, помощь при родах.

Опытный массажист обычно сочетает массаж с лечебной гимнастикой. Очень плохо, что сеансы качественного оздоровительного массажа стоят дорого. Если бы они были дешевле, гораздо больше людей ежедневно им бы пользовались. Часто в Японии и Китае массаж делают слепые люди. У массажа, несомненно, есть перспектива, у него будет появляться все больше приверженцев и последователей. В мире существует мало лекарств природного характера, таких же эффективных и безвредных, как массаж. Ведь рука человека является самым замечательным из всех целительных инструментов [...]».

На протяжении всей своей истории массаж переживал взлеты и падения популярности. В настоящее время мы вновь наблюдаем рост интереса к нему и его востребованности. Сейчас массаж как способ исцеления воспринимается не только взрослыми — даже молодежь и пожилые люди начали понимать его лечебное значение. И хотя традиционный массаж существует в нашем обществе уже довольно давно, детский массаж лишь недавно у нас начал получать распространение благодаря примеру южных, экзотических стран. Ведь совершенно очевидно, что во всем мире дети нуждаются в том, чтобы их держали на руках, обнимали. Они обычно получают гораздо больше удовольствия от прикосновений, чем взрослые. Но, на мой взгляд, мы зачастую очень скупы на физические контакты как со взрослыми, так и с детьми.

Общество «неприкасаемости»

В современном обществе у многих людей все еще сохраняется врожденное ошибочное понимание прикосновений. Мы живем в обществе «неприкасаемости» и поэтому обычно редко получаем прикосновения от своих близких. В одном из научных исследований ставилась задача изучения, насколько физическая коммуникация характерна для населения различных стран. Наблюдение проводилось за тем, сколько раз в среднем коснется друг друга пара людей, сидящих за столиком в кафе в течение часа. Больше всего таких физических

контактов было отмечено в Пуэрто-Рико — 180 раз. Американцы касались друг друга за тот же отрезок времени лишь дважды. В Париже парочки обменивались прикосновением 110 раз, а в Лондоне — вообще ни разу.

Для тех, кто вырос в обществе «неприкасаемости», прикосновения со стороны незнакомых им людей могут показаться подозрительными и даже неприятными. Многие из них реагируют так же негативно, если до них дотрагиваются по ошибке. Мы на самом деле очень далеки от поведения наших дальних сородичей — обезьян. Они постоянно трогают и держат друг друга. Интересно отметить, что это способствует упорядочению поведения отдельных обезьян, а также установлению миропорядка во всем их сообществе.

Существуют и определенные различия в том, как прикосновения воспринимаются мужчинами и женщинами. По некоторым наблюдениям было выявлено, что женщины касаются других людей чаще и, соответственно, сами получают прикосновений больше, чем мужчины. Обычно женщины воспринимают прикосновения положительно, в отличие от мужчин, которые воспринимают их как выражение превосходства, нарушение личного пространства или ограничение их независимости. Даже в ситуациях, когда прикосновение является простым контактом или выражением внимания, мужчины часто неправильно его понимают и интерпретируют. Во многих случаях и мужчины, и женщины позитивно воспринимают прикосновение, если оно совершается представителем противоположного пола. В нашем обществе сохраняется ситуация, при которой взрослые осуществляют частые прикосновения в тех случаях, когда они являются сексуальными партнерами.

Одинокие люди, не имеющие ни детей, ни близких друзей, живут с недостатком физических контактов. Количество таких людей в каждом конкретном обществе зависит от различия ситуаций, в которых они находятся. Решающую роль при этом играют такие факторы, как семья, количество друзей и родственников, а также социальное положение отдельного человека.

Тем не менее для матушки-природы все мы одинаковы. Потребность в физических контактах в виде близости или прикосновений примерно одинакова у каждого. Таким образом, мы приходим к такому пониманию физиологии прикосновений, что принятие мер по устранению страданий от их недостатка является вполне естественным в нашей национальной культуре. Спектр таких мер может варьировать от массажа на рабочем месте или в спортивных клубах до массажа в больницах, школах и детских садах. Такая практика наряду с самыми важными физическими контактами с собственными детьми будет способствовать не только укреплению здоровья и благосостояния отдельного индивидуума, но и поддержанию позитивных тенденций в развитии общества в целом, обеспечению его лучшего будущего и укреплению мира на земле.

«Примерик»

Один мой знакомый — щедрый человек —
Любил погладить и друзей своих, и врагов,
Чтобы прибавить им сообразительности.
Вот так они избавились от хворей,
А их лекарством стал массаж.

Лена Джелвиус

Неправильное прикосновение

Когда разговор заходит о массаже, люди часто пренебрежительно отворачиваются и спрашивают, что это такое. В их сознании массаж ассоциируется или даже приравнивается к некоему виду сексуального занятия. С сожалением можно отметить, что в обществе все еще существует невежество в отношении массажа, а его целебные, благотворные свойства приравниваются к эротической стимуляции. Для тех, кто мало о нем осведомлен, можно порекомендовать пройти курс лечения у профессионального врача-массажиста. После этого все сомнения и неправильные представления исчезнут.

Многие скептически относятся к детскому массажу. Нам известно о том, что в настоящее время имеются факты жестокого обращения с детьми и педофилии. Для неосведомленных родителей такие понятия, как «детский массаж» или «школьный массаж» могут показаться подозрительными. Но я хочу отметить, что именно для устранения жестокого обращения с детьми нам требуется массаж в школах и детских садах. Однако важно отметить, что для него требуется не только техническая подготовка, но и глубокие знания, мастерство.

Чем выше у ребенка потребность в прикосновениях, тем более он будет попадать под влияние и оболечение тех, кто предлагает ему физическую близость в корыстных целях. Ребенок, имеющий большой опыт физических контактов и прикосновений рук своих любящих родителей, имеет больше шансов вовремя отстраниться от тех взрослых, которые пытаются трогать его с эротическими намерениями. У такого ребенка сильнее развито чувство собственного достоинства, он способен возражать.

Как известно, педофилы и люди, жестоко обращающиеся с детьми, нередко сами страдали от эмоциональных травм в детстве. В ранние годы они были лишены родительской ласки и защиты, а их физические контакты с ними сводились лишь к мерам наказания. При отсутствии рядом других взрослых, способных компенсировать жестокость их родителей, такие дети вырастают с отклонениями в поведении.

Мы не можем полностью оградить наших детей от жестокого обращения, но, по крайней мере, необходимо сделать все возможное для создания вокруг них атмосферы безопасности и любви, чтобы во взрослой жизни у них не возникало желания применять силу по отношению к маленьким детям.

Взрослые, работающие с детьми, должны иметь достаточно смелости и решимости, чтобы обратиться за помощью в случаях, когда у них возникнет сексуальное влечение к детскому телу. В отношениях между детьми и взрослыми могут допускаться воспитательные и родительские чувства. Они ни в коем случае не должны содержать сексуальной направленности.

Коснись меня, пожалуйста

Если твой младенец я, коснись меня, пожалуйста.

Мне нужны такие твои ласки, о которых ты и
не догадываешься.

Мне недостаточно, что ты меня купаешь, кормишь, одеваешь.
Возьми меня на ручки, покачай, прижми к себе и поцелуй.
Ведь нежное твое прикосновение означает для меня любовь и
полную защиту.

Если твой ребенок я, коснись меня, пожалуйста.

Я могу сопротивляться и отталкивать тебя,

Но ты упорной будь; найди пути и утоми мою потребность.

Когда целуешь на ночь ты меня, то сны мои становятся
приятны.

А днем меня обнимешь — и знаю я, как любишь ты меня.

Когда твой подросток я, коснись меня, пожалуйста.

Не думай, что уж если я так вырос,

Мне не нужна твоя забота и проявление любви.

Нужны мне твои руки нежные и мягкий голос тоже.

Когда мне тяжело бывает, я становлюсь как будто
бы младенцем.

Если твой друг я, коснись меня, пожалуйста.

Объятие теплое — вот лучший знак твоей заботы обо мне.

В моих печалях твое прикосновение для меня целебно;

Тогда я понимаю, что любишь ты меня.

И успокаиваешь — ведь я уже не одинок.

Возможно, ты одна на свете, кто дарит мне покой в душе.

Если твой супруг я, коснись меня, пожалуйста.

Не думай, что достаточно мне от тебя лишь страсти.

Ведь только твои руки отгоняют прочь все страхи от меня.

Твои прикосновения нежные, покойные, нужны мне крайне,

Чтобы я помнил, что любим лишь потому, что я есть просто я.

Если твой взрослый сын я, коснись меня, пожалуйста.

Хоть у меня уже есть и своя семья на содержании,

Мне все же в час тяжелый нужна поддержка мамы и отца.

Когда я сам отцом стал, то по-иному стал смотреть на жизнь,
А потому ценю теперь вас много больше.

И если уже седеющий твой сын я, коснись меня, пожалуйста.
Как я тебя касался, когда ты была молода еще.

Присядь со мною рядом, за руку возьми, верни мне силы,
Согрей меня, уставшего, лишь близостью своей.

Хотя морщинами покрылись мои руки, твои прикосновения
для них нужны.

Не бойся ничего. Всего лишь коснись меня, пожалуйста.

Автор неизвестен

Введение

На следующих страницах вы ознакомитесь с предложенными приемами массажа для младенцев. Каждое движение можно повторять от двух раз и больше, столько, сколько ребенок будет воспринимать их с удовольствием. Помните, что главное при этом — удовольствие от прикосновений, общение и радость от совместного занятия с ребенком. Спросив у него разрешение на проведение массажа, можете сначала снять с него одежду и уложить малыша на спинку. Обнимая руками его головку, установите с ним зрительный контакт. Расслабьтесь.

Массажируйте с открытыми и нежными чувствами, разговаривайте с младенцем, пойте ему песенки и постарайтесь всмотреться друг в друга.

Голова, лицо и шея

А. Спокойно и расслабленно кончиками пальцев поглаживать круговыми движениями родничок (неокостеневший участок свода черепа) с обеих сторон (*будьте очень осторожны в отношении этого места!*), а затем вниз по бокам головы.



Б. Гладить большими пальцами или кончиками пальцев от середины лба к его краям.



В. Поглаживать большими пальцами от основания носа вниз к его бокам, далее к уголкам рта и вверх к ушам.

