**Телесность: тактильный голод**.

Дети лучше себя чувствуют и спокойнее себя ведут, когда их много обнимают или просто касаются (держат на руках, гладят по голове, массируют спину, ведут за руку и т.д.). Кажется это общеизвестный факт.

Тем не менее, для некоторых взрослых (недостаточно компетентных родителей, родителей неблагополучных семей) мир прикосновений ограничивается и ассоциируется только с сексуальными отношениями. Родителям,  пассивно относящимся к детям, к своим родительским обязанностям, очень редко приходит в голову просто обнять, пожалеть своего ребёнка. Это приводит к постоянному чувству тактильной депривации, к тактильному голоду. Тактильный голод — это отсутствие или недостаток тактильных прикосновений, ощущений чего-либо. Известно, что прикосновения очень важны для нашего развития. Для маленьких детей ограничение или лишение прикосновений, чревато задержкой в психическом развитии. Прикосновения — способ познания мира ребёнком. Маленький ребёнок, лишённый материнской ласки, объятий, либо агрессивен, либо будет подавленным, вялым. Ведь у детей потребность любить и быть любимыми одна из самых главных.  В результате тактильного голода организм ребёнка недополучает гормон окситоцин   и как следствие, нет прилива нежности, поддержания уверенности в себе и в том, что ты кому-то нужен. Человеку важно получать окситоцин и вступать в физический контакт с другим человеком. Тактильный контакт уменьшает тревогу, снижает болевые ощущения. Вот почему во время болезни так важно, чтобы ребёнка взяли на руки, обняли, погладили. Нехватка окситоцина и тактильный голод приводит к большому риску развития тревожности и агрессии, к низкой самооценке ребёнка. Тактильный контакт это базовая потребность, наряду с потребностью во сне, пище и воде.

Конечно считается неприличным нарушать личные границы других людей. Мы сами оберегаем свою зону комфорта. Зона комфорта – это расстояние больше вытянутой руки, что-то около метра.  Короткие периоды сенсорной депривации могут иметь расслабляющее воздействие на человека. Да, нам надо иногда побыть в одиночестве, порефлексировать, обработать информацию, провести какие-то внутренние процессы самоорганизации и т.п. Но длительное лишение телесного контакта, прикосновений, тактильных ощущений ведет к чрезвычайному беспокойству, повышенному уровню тревожности, стрессу и мягким депрессиям. Есть и более доступные способы прикасаться и передавать свое отношение к окружающим. Это объятия, они постепенно входят в повседневную практику общения. Они способны мгновенно улучшить настроение, утешить, ободрить. Те семьи, которые по нашим рекомендациям ввели «обнимашки» в семейные ритуалы, отмечают значительное улучшение психологического климата, повышения уровня доверия между членами семьи. Отмечают прилив сил, хороший эмоциональный настрой, легкость в теле, часто избавление от болезненных ощущений в теле. И эти ощущения не очень-то зависят от типа воздействия. Будь это активный массаж  или легкие поглаживания, палсинг (покачивания), вибрации, легкие прикосновения в разных частях тела. Такой сеанс желательно проводить по времени не менее 30 минут. И это еще один из доступных и очень эффективных способов «утолить» свой тактильный голод, улучшить самочувствие, решить очень многие проблемы взаимоотношений с окружающим миром и самим собой.

Педагог-психолог Часовская Н.А.

