



Нейроотклик объятий

Татьяна Федеева

Татьяна Федяева

Нейроотклик объятий

<https://litres.ru/74084674>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему мамыны руки важнее любых методик и как прикосновение запускает речь, мышление и доверие к миру

О чём эта книга? О том, что мамыны руки — не просто нежность. Это точный инструмент, который строит мозг ребёнка. Задолго до первого слова. Задолго до первой осознанной мысли.

Книга отвечает на вопросы, которые волнуют родителей:

- Почему ребёнок не говорит, хотя всё понимает?
- Как связаны речь и телесный контакт?
- Что делать, если ребёнок не даёт в руки?
- Как обнимать особого ребёнка — с аутизмом, СДВГ, сенсорными нарушениями?
- Сколько на самом деле нужно объятий в день?
- Как давать тепло, когда мама сама на нуле?

Четыре части книги — от нейробиологии до практических ритуалов — выстраивают мост между наукой и повседневностью. Без сложных терминов. Без чувства вины. С уважением к усталости родителей и огромной верой в их возможности.

Содержание

Введение.	4
Часть I. Что происходит в мозге, когда мама обнимает	7
Глава 1. Кожа — первый орган речи	7
Глава 2. Гормональный каскад одного объятия	12
Глава 3. Вагус, ритм и успокоение	17
Часть II. От прикосновения к речи	28
Глава 5. Тело говорит первым	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Татьяна Федяева

Нейроотклик объятий

Введение.

Почему мамины руки важнее любых методик и как прикосновение запускает речь, мышление и доверие к миру

Почему эта книга — не про «просто любите

Есть вещи, которые мы чувствуем интуитивно, но не можем объяснить. Почему, когда ребёнок плачет и мы берём его на руки, он затихает — не всегда, но часто. Почему укачивание успокаивает быстрее, чем слова. Почему объятие перед сном делает ночь спокойнее. Почему, когда мы просто держим ребёнка за руку, он смелее шагает в мир.

Мы называем это любовью. И мы правы. Но за этим словом стоит конкретная, измеримая, прекрасно изученная нейробиология. И именно о ней эта книга.

Я пишу не о том, что «надо просто любить». Я пишу о том, что такое нейроотклик объятий. О том, как мамины руки становятся биохимическим событием в мозге ребёнка. О том, как прикосновение строит нейронные сети, отвечающие за речь, доверие, способность быть открытым и устойчивым. О том, как тактильный контакт работает — не в переносном смысле, а на уровне гормонов, нервных волокон и ствольных

структур.

Эта книга выросла не из абстрактной идеи. Она выросла из практики.

Я нейропсихолог и логопед. Годами ко мне приходят родители. Они приводят детей, которые не говорят. Которые кричат и не даются в руки. Которые, наоборот, не чувствуют прикосновений и ищут их в опасных формах. Которые боятся людей. Или боятся тишины. Или боятся самих себя.

Я задаю им вопросы. И почти всегда нахожу одно и то же: где-то в истории этого ребёнка случился разрыв. Тактильный контакт был недостаточным. Или неправильным. Или травматичным. Или просто отсутствовал — не потому что не любили, а потому что не знали, не умели, не было ресурса.

И тогда мы начинаем не с карточек. Не с логопедического массажа. Не с упражнений. Мы начинаем с прикосновения.

Эта книга — для родителей. Для мам обычных детей, которые хотят понять, что на самом деле происходит в мозге их малыша, когда они просто обнимают его. Для мам особых детей, которые устали от неудач и ищут новый вход. Для пап, которые хотят быть не просто «помощниками», а полноценными участниками этого нейробиологического чуда. Для всех, кто когда-либо сомневался, достаточно ли он даёт своему ребёнку.

Я не буду вас пугать. Не буду говорить, что «если не обнимать до трёх лет, всё пропало». Мозг пластичен. Много можно наверстать. Но я покажу вам карту. Что именно про-

исходит в голове ребёнка, когда вы касаетесь его. Почему одно прикосновение работает, а другое — нет. Как через тело включить речь. Как через давление снять истерику. Как через ритм запустить доверие.

Здесь не будет сложных терминов. Только то, что нужно знать, чтобы понимать. И очень много практики. Потому что я знаю, как вы устали. И я знаю, что вы и так делаете всё, что можете.

Эта книга — не о том, что вы должны больше. Эта книга — о том, что у вас уже есть главный инструмент. Ваши руки. Ваше тело. Ваше присутствие. Просто вы пока не знаете, как он работает.

Давайте разбираться вместе.

Часть I. Что происходит в мозге, когда мама обнимает

Глава 1. Кожа — первый орган речи

Почему природа выбрала прикосновение

Представьте себе мир, в который приходит новорождённый. Он ещё ничего не видит — зрительная кора незрелая, картинка размыта. Он почти не различает звуки — слуховая система настраивается постепенно. Он не понимает слов. Он даже не знает, где заканчивается его тело и начинается тело мамы.

Единственное, что работает с самого начала на полную мощность, — кожа.

Тактильная система — первая сенсорная система, которая формируется у плода. Уже на восьмой неделе беременности эмбрион реагирует на прикосновение. К двенадцатой неделе он сжимает кулачок, если что-то касается его ладони. Задолго до того, как откроются глаза и заработают уши, ребёнок уже чувствует.

Почему природа сделала так? Потому что прикосновение — это первичный язык. До слов. До взглядов. До осознанного «я тебя люблю».

Через кожу младенец получает главное сообщение: «Ты не один. Мир есть. Я рядом».

Это сообщение — не метафора. Это нейробиологический факт. И сейчас мы разберём, как он устроен.

C-тактильные волокна: особый канал связи

В нашей коже есть разные типы нервных окончаний. Одни реагируют на боль. Другие — на температуру. Третьи — на давление. Но есть среди них особая группа — C-тактильные афферентные волокна.

Они активируются только на медленное, нежное прикосновение. На поглаживание. На тепло ладони. Их не интересует быстрое, механическое касание. Они как будто специально созданы для одного: воспринимать ласку.

Когда вы гладите ребёнка по голове, ведёте пальцами по спинке, прижимаете к себе — активируются именно эти волокна. И они посылают сигнал не куда-нибудь, а в островковую долю мозга — зону, которая участвует в формировании самосознания, эмпатии, ощущения «я есть». А также в орбитофронтальную кору — часть мозга, отвечающую за социальное познание.

Проще говоря: каждое ваше нежное прикосновение в буквальном смысле строит в мозге ребёнка структуры, которые потом позволят ему понимать чувства — свои и чужие. Быть в контакте. Доверять. Общаться.

Это не поэзия. Это анатомия.

Кожа и границы «я»

Новорождённый не знает, где заканчивается он и начинается мир. У него нет схемы тела. Нет ощущения границ. Это не врождённое знание — оно строится. И строится оно через прикосновение.

Когда мама касается малыша, она буквально «рисует» контур его тела. Её ладони говорят: «Вот здесь ты. А здесь я. Ты отдельный. И я с тобой».

Без достаточного количества прикосновений схема тела формируется размытой. Ребёнок может плохо чувствовать свои конечности, не ощущать границ, позже — иметь трудности с координацией и артикуляцией. Потому что артикуляция — это тоже работа со схемой тела, только очень тонкая. Чтобы поставить язык в нужную позицию для звука, мозг должен точно знать, где этот язык находится. А это знание начинается с первых касаний к пяткам и ладошкам.

Тактильный голод: что это такое и почему о нём важно знать

Термин «тактильный голод» пришёл из нейробиологии и означает состояние, при котором человек недополучает прикосновений. Это не психологическая метафора, а физиологический дефицит. Как нехватка сна или еды.

У детей тактильный голод проявляется по-разному. Кто-то становится тревожным, плаксивым, плохо спит. Кто-то, наоборот, замирает, уходит в себя, не реагирует на обращённую речь. Кто-то начинает искать сильные ощущения — биться, кусаться, кружиться. Кто-то перестаёт откликаться

на имя.

Важно понять: это не поведенческие проблемы. Это попытка мозга добрать недостающую стимуляцию. Мозг ребёнка ждёт определённого объёма тактильных сигналов для нормального созревания. Если сигналов меньше нормы, он начинает «голодать». И этот голод влияет на всё: от сна до речи.

Первое прикосновение — первый шаг к речи

Вы замечали, что младенцы начинают гулить и лепетать не в пустоту, а в моменты контакта? Когда мама склоняется над ними, трогает щёчку, гладит животик? Это не случайность.

Речь — это социальный акт. Она возникает из потребности в контакте. Сначала — контакт кожей. Потом — глазами. Потом — звуками. И только потом — словами.

Если первый, тактильный контакт был бедным или нарушенным, вся последующая цепочка может идти с задержкой. Не потому что ребёнок «не способен». А потому что базовый уровень не добрал своих нейронных кирпичиков.

В следующих главах мы разберём эту цепочку подробно: как от кожи сигнал поднимается в ствол мозга, оттуда — в лимбическую систему, и наконец — в кору, к речевым зонам. А пока запомните главное:

Кожа — это не просто оболочка. Это первый орган речи. И каждый раз, когда вы обнимаете ребёнка, вы не просто выражаете любовь. Вы активизируете систему, которая потом заговорит.

Глава 2. Гормональный каскад одного объятия

Что происходит за секунды

Давайте проведём мысленный эксперимент.

Ваш ребёнок расстроен. Он плачет. Вы подходите, опускаетесь на корточки, раскрываете руки. Он прижимается к вам. Вы обнимаете его — крепко, но не сильно. Одна ладонь на спине, вторая на затылке. Вы держите его. Просто держите.

Проходит десять секунд. Пятнадцать. Двадцать.

Внешне почти ничего не изменилось. Ребёнок ещё всхлипывает. Но внутри, на уровне биохимии, уже произошло событие огромного масштаба. Каскад. Лавина. Гормональная перестройка.

Давайте разберём её по шагам — что именно запустило ваше объятие.

Шаг первый: падает кортизол

Кортизол — гормон стресса. Он вырабатывается надпочечниками, когда мозг фиксирует угрозу. У ребёнка угрозой может быть что угодно: громкий звук, незнакомое лицо, мама вышла из комнаты, мокрый подгузник, непонятное ощущение в животе. Миндалевидное тело — сторожевой центр мозга — включает сигнал тревоги. Кортизол растёт.

Если кортизола много и долго, он начинает вредить. Подавляет гиппокамп — структуру, отвечающую за память и обучение. Снижает активность префронтальной коры — зоны, которая отвечает за контроль, планирование и речь. Ребёнок в высоком кортизоле не может учиться. Не может воспринимать обращённую речь. Не может успокоиться сам.

И вот здесь вступаете вы. Ваше прикосновение.

C-тактильные волокна кожи посылают сигнал в островковую долю и далее — в гипоталамус. Гипоталамус даёт команду надпочечникам: «Стоп. Опасности нет». Кортизол начинает падать. Миндалина замолкает.

Это не воспитание. Это физиология.

Шаг второй: растёт окситоцин

Окситоцин — гормон привязанности. Тот самый, который выбрасывается в кровь при родах, при кормлении грудью, при оргазме, при дружеских объятиях. Его называют «гормоном любви», но точнее — гормоном социальной связи.

Когда вы обнимаете ребёнка, окситоцин растёт и у него, и у вас. Это взаимный процесс. Ваше прикосновение стимулирует выработку окситоцина в его мозге. Его ответное расслабление, тёплое тело, запах — стимулируют выработку окситоцина в вашем.

Окситоцин делает несколько важных вещей. Он подавляет активность миндалевидного тела ещё сильнее, закрепляя эффект падающего кортизола. Он усиливает чувство дове-

рия. Он включает систему социального вознаграждения — «быть с другим приятно». И он способствует формированию привязанности: ребёнок запоминает вас не просто как кормящего и ухаживающего взрослого, а как источник безопасности.

Шаг третий: включается дофамин

Дофамин — гормон удовольствия и мотивации. Он выделяется, когда мы делаем что-то приятное и когда предвкушаем награду. Объятие запускает дофаминовый ответ через базальные ганглии — структуры, которые участвуют в формировании привычек и моторных программ.

Это критически важно для речи.

Почему ребёнок вообще хочет общаться? Почему он пытается повторить звук, слово, жест? Потому что коммуникация должна быть вознаграждающей. Если контакт с мамой приносит удовольствие, ребёнок будет стремиться к этому контакту снова и снова. Сначала — телом. Потом — голосом. Потом — словами.

Дофамин закрепляет этот путь: «общение = приятно». Без этого закрепления любое речевое усилие — механическое, лишённое мотива. Ребёнок может уметь произносить звуки, но не хотеть этого делать. А хотеть — это дофамин.

Шаг четвёртый: подтягивается серотонин

Серотонин — регулятор настроения, сна, аппетита. Его уровень растёт в ответ на ритмичные, монотонные стимулы. Укачивание. Поглаживание. Мерное дыхание рядом.

Когда вы обнимаете ребёнка и начинаете произвольно покачивать его, серотониновая система получает сигнал: «Можно расслабиться. Всё хорошо». Серотонин стабилизирует эмоциональный фон. Он не даёт упасть в яму сразу после того, как кортизол ушёл.

Именно поэтому после хорошего объятия ребёнок не просто перестаёт плакать, а затихает, иногда — засыпает. Это серотонин сделал свою работу.

Весь каскад в одной картине

Вот что происходит за одно объятие:

Кортизол падает — тревога уходит.

Окситоцин растёт — связь укрепляется.

Дофамин включается — желание общаться закрепляется.

Серотонин стабилизирует — наступает покой.

Это не просто «приятно». Это нейрохимическая настройка мозга. И она происходит каждый раз, когда вы обнимаете ребёнка. Не один раз в день. Не по праздникам. Каждый раз.

Теперь представьте, что происходит, когда объятий мало.

Кортизол остаётся высоким. Миндалина в постоянной готовности. Окситоциновая система не тренируется. Дофаминовый ответ на общение слабый. Серотониновая стабилизация не наступает.

Ребёнок живёт в состоянии хронического стресса низкой интенсивности. Он не болен. Но его мозг работает в режиме «защита», а не в режиме «рост». А речь, обучение, социальная открытость — это всё функции режима «рост». Они не

включаются, когда включена защита.

Одно важное уточнение

Гормональный каскад запускается не любым прикосновением. Быстрое, механическое касание — «поправить воротник», «схватить за руку у дороги» — активирует другие волокна и не даёт такого эффекта. Нужно медленное, тёплое, спокойное прикосновение. Хотя бы несколько секунд. Хотя бы одно объятие, в котором вы никуда не спешите.

В следующих главах мы поговорим о том, как через этот каскад запускается речь. А пока — один практический вывод.

Каждый раз, когда вы обнимаете ребёнка, вы не просто «любите». Вы регулируете его гормональный фон. Вы даёте его мозгу химический сигнал: «Можно расти. Можно учиться. Можно говорить. Ты в безопасности».

Это и есть нейроотклик объятий.

Глава 3. Вагус, ритм и успокоение

Нерв, который всё решает

Внутри нашего тела проходит нерв, о котором родителям стоило бы знать с самого начала. Он называется блуждающий нерв, или вагус. Это самый длинный из черепных нервов. Он начинается в стволе мозга и спускается вниз, иннервируя сердце, лёгкие, диафрагму, кишечник. Он соединяет мозг с телом — не метафорически, а буквально.

Блуждающий нерв — главная магистраль парасимпатической нервной системы. Той самой, которая отвечает за расслабление, восстановление, покой. За состояние, в котором можно переваривать пищу, спать, слушать, общаться. В отличие от симпатической системы — системы «бей или беги», которая включается при стрессе.

У детей парасимпатическая система незрелая. Они не могут сами включить вагус и успокоиться. Они не умеют сказать себе: «Это просто громкий звук, опасности нет». Их вагус включается извне. Через маму.

И главный способ включить вагус — прикосновение. Ритмичное, спокойное, предсказуемое.

Вагус и безопасность

В 1990-е годы нейрофизиолог Стивен Порджес предложил поливагальную теорию. Она объясняет, как нервная система реагирует на сигналы безопасности и угрозы.

Согласно этой теории, у нас есть три уровня реакции. Первый — самый древний, рептильный: замереть, притвориться мёртвым. Второй — симпатический: бежать или драться. Третий — самый новый, социальный: общаться, смотреть в глаза, говорить.

Третий уровень включается только тогда, когда нервная система получает сигнал: «Я в безопасности». Этот сигнал передаётся через вентральный вагальный комплекс — часть блуждающего нерва, которая связана с мышцами лица, гортани, среднего уха.

Когда вентральный вагус активен, ребёнок может смотреть вам в глаза. Различать интонации. Гулить. Улыбаться. Слушать. Когда он неактивен — ребёнок в стрессе, и все эти социальные функции отключаются.

Прикосновение — один из самых мощных активаторов вентрального вагуса.

Как это работает

Когда вы обнимаете ребёнка, прижимаете его к груди, его кожа получает сигнал: тепло, давление, ритм. Этот сигнал идёт в ствол мозга, в ядра блуждающего нерва. Вагус активируется. Сердечный ритм замедляется. Дыхание становится глубже. Мышцы расслабляются.

В этом состоянии ребёнок может вас услышать. Не просто «воспринять звук», а действительно услышать — обработать речь, понять интонацию, запомнить слово.

В стрессе он тоже слышит звуки, но они проходят мимо

смысла. Мозг занят другим: сканирует угрозу. Речь в этот момент — просто шум.

Вот почему бессмысленно объяснять что-то рыдающему ребёнку. Сначала — контакт. Сначала — вагус. Сначала — безопасность через тело. Потом — слова.

Ритм как ключ

Вагус особенно чувствителен к ритму.

Замечали, что укачивание успокаивает? Это не потому, что ребёнок «привык к рукам». Это потому, что ритмичное движение стимулирует вестибулярный аппарат, который через ствол мозга связан с ядрами блуждающего нерва. Ритм укачивания — это ритм безопасности.

То же самое работает с поглаживанием. Медленное, ритмичное движение ладони по спине. Раз-два, раз-два. Это не просто приятно. Это прямой вход в парасимпатическую систему.

Сердце мамы — ещё один ритм. Ребёнок слышал его девять месяцев. Это был первый метроном его жизни. Когда вы прижимаете ребёнка к груди, он снова слышит этот ритм — или чувствует его вибрацию. И вагус откликается: «Знакомое. Безопасное. Можно расслабиться».

Ритм тела и ритм речи

Здесь скрыто важнейшее для нашей темы открытие.

Ритм — это не только про успокоение. Ритм — это про речь.

Слоговая структура слова — это ритмический рисунок.

«Ма-ма» — два ровных удара. «Ба-буш-ка» — три. «По-жалуй-ста» — четыре. Чтобы ребёнок освоил слоговую структуру, его мозг должен чувствовать ритм.

А ритм он чувствует сначала телом. Укачивание. Поглаживание. Топанье. Хлопанье. Прыжки. Всё это — ритмическая стимуляция, которая через вестибулярную и тактильную системы попадает в ствол мозга и оттуда — в речевые зоны.

Дети, которых мало качали и мало обнимали, часто имеют трудности со слоговой структурой. Они могут знать слово, но произносить его искажённо — переставлять слоги, проглатывать звуки. Это не артикуляционная проблема. Это проблема ритма. И решается она не перед зеркалом, а через тело.

Практика: как включить вагус

Вот несколько простых приёмов, которые работают и на обычных детях, и на детях с особенностями.

Первое: глубокое давление. Не поглаживание, а крепкое, равномерное прижатие. Объятие, в котором вы не гладите, а держите. Как будто вы — стена. Это стимулирует проприоцептивную систему и через неё — вагус.

Второе: ритмичное покачивание. Не хаотичная тряска, а мерное движение. Влево-вправо. Или вперёд-назад. Под счёт или под тихую песню. Ритм должен быть ровным, предсказуемым.

Третье: низкое гудение. Звук «м-м-м» или «у-у-у» с за-

крытым ртом, чтобы вибрация передавалась через грудную клетку. Ребёнок прижат к вам и чувствует эту вибрацию кожей. Это стимулирует вагус и успокаивает быстрее слов

Четвёртое: удлинённый выдох. Когда ребёнок начинает успокаиваться, попробуйте дышать вместе с ним, делая выдох чуть длиннее вдоха. Это естественный способ активировать парасимпатику. Вдох — раз-два. Выдох — раз-два-три-четыре.

Эти приёмы не требуют специальных условий. Они работают дома, в машине, в очереди, в гостях. Они не заменяют специалистов, если нужна помощь. Но они дают то, что не всегда могут дать занятия: чувство безопасности, в котором только и возможно развитие.

Короткий итог

Блуждающий нерв — это канал, по которому мозг узнаёт: «Я в безопасности». Прикосновение включает этот канал. Ритмичное прикосновение включает его ещё сильнее. А без включённого вагуса речь, обучение и общение не работают в полную силу.

Мамины руки — не просто руки. Это пульт управления нервной системой ребёнка. И в следующей главе мы посмотрим, как этот пульт формирует саму способность быть в отношениях — то, что называется привязанностью.

Глава 4. Нейробиология привязанности

Больше чем чувство

Слово «привязанность» звучит тепло. Мы представляем

себе ребёнка, который бежит к маме, прижимается, обнимает. Мы думаем о любви, о нежности, о близости.

Но привязанность — это не просто чувство. Это биологическая система. Такая же, как система пищеварения или иммунная система. У неё есть своя задача, свои механизмы, свои нейронные сети. И её работа напрямую зависит от прикосновений.

Эту систему открыл не психолог, а биолог. Джон Боулби, британский психиатр и этолог, в середине XX века заметил: детёныши животных и человеческие младенцы ведут себя похоже. Они ищут близости с матерью не только ради еды. Они ищут контакта. Им нужно чувствовать мать кожей. Без этого они погибают — даже если сыты и согреты.

Так родилась теория привязанности. Позже нейробиология подтвердила: привязанность — это не психологическая концепция. Это работа зеркальных нейронов, окситоциновых рецепторов, дофаминовых путей и стволовых структур. Это нейробиологический каркас, на котором держится всё остальное: речь, социальный интеллект, способность быть в отношениях.

Что строит привязанность

Привязанность формируется не от того, что мама «хорошая» или «правильная». Она формируется от повторяющегося опыта. Цикл за циклом.

Ребёнок чувствует дискомфорт подаёт сигнал, мама откликается, прижимает к себе, дискомфорт уходит.

Этот цикл повторяется тысячи раз в первые месяцы жизни. И каждый раз мозг ребёнка записывает: «Когда мне плохо, приходит мама. Когда мама обнимает, становится легче. Мир предсказуем. Я в безопасности».

Если цикл стабилен, формируется надёжная привязанность. Мозг строит модель: «Я важен. Другой отзывчив. Близость безопасна».

Если цикл нарушен — если мама откликается нестабильно, если прикосновений мало, если контакт есть, но он механический, без тепла, — мозг строит другую модель. «Я не уверен, что мне помогут. Близость — это тревожно. Лучше не просить».

Это не мысли. Это нейронные сети. Они закладываются на уровне базальных ганглиев, миндалины, орбитофронтальной коры. Ребёнок не «решает» не доверять миру. Его мозг обучается этому через опыт. И опыт этот — тактильный.

Окситоциновая система привязанности

Мы уже говорили об окситоцине в главе о гормонах. Здесь важно добавить: окситоцин — не просто гормон момента. Он формирует долговременные изменения в мозге.

Когда мама обнимает ребёнка, окситоцин связывается с рецепторами в миндалине и снижает её активность. Миндалина перестаёт кричать «опасность». Если это происходит регулярно, миндалина в принципе становится менее реактивной. У ребёнка формируется более низкий базовый уро-

вень тревожности.

Одновременно окситоцин стимулирует дофаминовые пути в прилежащем ядре — центре удовольствия. Контакт с мамой становится вознаграждающим. Ребёнок стремится к этому контакту. Он хочет общаться.

Это ключевой момент для речи. Ребёнок, у которого сформирована надёжная привязанность, хочет быть в контакте. А речь — это инструмент контакта. Сначала — улыбка. Потом — гуление. Потом — лепет. Потом — слова. Всё это растёт из желания быть с другим. И это желание имеет биохимическую основу.

Зеркальные нейроны: как ребёнок учится чувствовать

В 1990-е годы итальянские нейробиологи открыли зеркальные нейроны. Это клетки мозга, которые активируются и когда мы делаем что-то сами, и когда наблюдаем, как это делает другой.

Мама улыбается — у ребёнка активируются те же нейроны, что и при собственной улыбке. Мама хмурится — ребёнок «отзеркаливает» напряжение. Мама спокойна и обнимает — ребёнок «отзеркаливает» покой.

Но зеркальные нейроны работают не в пустоте. Им нужен контакт. Ребёнок не будет считывать состояние взрослого, с которым нет связи. Сначала — привязанность, потом — отзеркаливание. Сначала — тактильный контакт, потом — эмпатия.

Вот почему дети, у которых было мало прикосновений,

часто испытывают трудности с распознаванием эмоций — и своих, и чужих. У них не было достаточного количества моментов, когда мама обнимала, и её спокойное тело передавало сообщение, которое зеркальные нейроны могли считать.

Типы привязанности — коротко

Нейробиология выделяет несколько типов привязанности. Они формируются в зависимости от того, как работала система «дискомфорт — отклик — контакт».

Надёжная привязанность. Мама была доступна. Прикосновения были. Контакт приносил успокоение. Ребёнок вырастает с базовым доверием к миру. Он может просить о помощи. Он не боится близости.

Избегающая привязанность. Мама была физически рядом, но эмоционально и тактильно недоступна. Прикосновений было мало, или они были функциональными. Ребёнок учится не просить. Выглядит самостоятельным, но внутри — высокий кортизол. Близость воспринимается как угроза.

Тревожная привязанность. Мама была непредсказуема: то обнимала, то отталкивала. Ребёнок не знает, чего ждать. Он цепляется за контакт, но не может успокоиться в нём. Фоновый уровень тревоги высок.

Дезорганизованная привязанность. Контакт был источником страха. Такое бывает, если мама сама в глубоком стрессе, депрессии или если ребёнок пережил травму. Мозг оказывается в ловушке: источник безопасности и источник угрозы — один и тот же человек. Это самый тяжёлый тип, и

он требует профессиональной помощи.

Важно: тип привязанности — не приговор. Мозг пластичен. Новый опыт может изменить старые схемы. Но для этого нужен этот новый опыт — много, стабильно, через тело.

Что это значит для речи и общения

Привязанность — это база. Если база надёжная, речь развивается легче. Ребёнок хочет общаться. Он смотрит в глаза. Он пробует звуки. Он откликается на интонацию.

Если база нарушена, речь может задерживаться даже при сохранном интеллекте. Ребёнок не немой. Он молчащий. Потому что общение не стало для него безопасным и вознаграждающим.

Вот почему логопедические занятия без учёта привязанности часто буксуют. Специалист может ставить звуки, но если у ребёнка нет внутреннего разрешения быть в контакте, эти звуки не перейдут в спонтанную речь.

Разрешение это даётся не через уговоры. А через тело. Через ритм. Через прикосновение.

Практический вывод

Хорошая новость в том, что привязанность можно укреплять в любом возрасте. Даже если первые годы были трудными. Даже если ребёнок уже большой. Даже если он особенный и не даёт в руки.

Привязанность строится через повторяющийся опыт. Каждый раз, когда вы обнимаете ребёнка и он чувствует себя лучше, вы добавляете один кирпичик в фундамент. Одно

объятие не изменит всё. Но тысяча объятий — изменит.

В следующих главах мы поговорим о том, как именно от этого фундамента идёт путь вверх — к речи.

Часть II. От прикосновения к речи

Глава 5. Тело говорит первым

Язык, который мы не замечаем

Задолго до первого слова ребёнок уже говорит. Не голо-
сом — телом.

Он выгибает спину, когда ему некомфортно. Прижимает-
ся, когда страшно. Отворачивается, когда стимулов слишком
много. Тянет руки, когда хочет на ручки. Замирает, когда
чувствует опасность.

Это не просто движения. Это коммуникация. Первичная,
древняя, телесная. Она возникла в эволюции задолго до ре-
чи. И у каждого человеческого детёныша она включается
первой — как базовая операционная система, на которую по-
том устанавливаются более сложные программы.

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.