

Kūno terapijos sesija mamai ir vaikui

Maži vaikai pasaulį ir save suvokia liedsdami rankomis, liežuviu, visu savo kūnu. Taip jie ima suprasti savo kūno ribas, skausmą, malonumą, skonį. Ir ne tik tai. Tokiu būdu jie pažįsta meilę, emocinį ryšį, saugumą, priklausymą šeimai. Fizinis kontaktas labai svarbus kūdikiui nuo gimimo. Net ir nešiodamos įsčiose, mamos savo kūdikius glosto ir kalbina. Ir be jokios abejonės, kūdikiai tai jaučia ir noriai priima, nes jaučiasi saugūs ir globojami. Mamą su vaiku sieja labai glaudus ryšys ir trikdžiai, kurių pasitaiko mamos ir vaiko gyvenime, stipriai paveikia kontaktą tarp jų, vaiko saugumo jausmą, pasitikėjimą mama ir savimi.

Dažnai negalime kontroliuoti tam tikrų išorinių ir vidinių sąlygų (mamos patiriamos ligos, praradimai, sukrėtimai, būtinas naujagimio atskyrimas po gimimo ir pan.). Tačiau tai visada palieka pėdsaką vaiko asmenybėje, veikia jo raidą. Kai ryšys tarp mamos ir vaiko sutrinka, mama taip pat jaučia liūdesį ir nuoskaudą. Dažnai motinystės lūkesčiai neatitinka realaus gyvenimo ir gali sukelti stiprių išgyvenimų, tokių kaip frustracija, atsiskyrimas, nepasitikėjimas savo įgūdžiais, kaltės jausmas.

Kalbėjimo, žaidimo terapija tokiais atvejais mažai gali padėti (tačiau vistiek būtina). Tokiems sunkumams koreguoti labiau tinka kūno (arba kūno judesio) terapija. Priemonės taikomos kūnui atrodo labai paprastos, net primityvios, tačiau jų poveikis gilus ir neišmatuojamas.

Kaip suprasti, kad jums ir jūsų vaikučiui būtų naudinga išbandyti kūno terapijos praktiką? Štai keletas priežasčių:

- Sukrečiantys įvykiai nėštumo metu (netektys, ligos, smurtas, įtempta emocinė būseną),
- Pesirgtos ligos besilaukiant (buvimas ligoninėje, operacijos, stiprūs peršalimai),
- Ankstyvas gimdymas (neišnešiotukas ir pan.) ar pernešiojimas, gimimas Cezario pjūvio metu,
- Atskyrimas po gimdymo (ilga naujagimio apžiūra, reanimacija, inkubatorius, operacijos naujagimiui),
- Sunki emocinė mamos būklė gimus vaikeliui,
- Vaiko palikimas be mamos (ilgiau nei kelioms valandoms),
- Įvaikintas/globojamas vaikutis,
- Mamos vaikystės traumos, nestabilus emocinis ryšys su savo motina.

Tai tik keletas gyvenimo situacijų, kurios duoda pagrindą sprendimui stiprinti mamos ir vaiko emocinį ryšį, pasitelkiant kūno terapiją. *Pati svarbiausia priežastis – mamos noras dalintis meilės, kūno šiluma ir artumu su savo vaikeliu.*

Praktika

Praktikai atlikti pasirinkite tinkamą laiką ir vietą: geriausia tai daryti namuose, pasirūpinus, kad bent pusvalandį neskambėtų telefonas ar kiti prietaisai. Vaiko nuotaika taip pat turėtų būti tinkama artumo patyrimui. Galbūt tas laikas būna vakarais, prieš einant miegoti, kai vaikas nori pabūti su mama.

Raskite sau patogią vietą, kad galėtumėte ilgiau pasėdėti, turėtike atramą nugarai. Geriausia sėdėti ant grindų, pasitiesus minkštą pledą, pasidėjus pagalvę už nugaros. Atsisėkite ir atsiremkite, pakvieskite vaiką atsisėsti tarp jūsų kojų ir atsiremti nugarę į jūsų pilvą (*kaip pavaizduota paveikslėlyje*). Tegul jis pritraukia kojytes prie savo krūtinės (*embriono poza*).



Sulenkite ir sukryžiuokite kojas, apkabindama jomis vaikutį. Apkabinkite ir rankomis. Vaikas bus jūsų pilname glėbyje, imituojančiame gimdą. Jis gali nuleisti galvą žemyn arba atsiremti į jūsų krūtinę (kaip jam patogiu). Pradėkite linguoti į šonus, lėtai ir ritmingai, tuo pačiu išlaikykite sau patogią kūno padėtį. Net ir lengviausias palingavimas padarys didelį poveikį. Užsimerkite ir būkite su vaiku tol, kol jis pats to norės. Mama turi sustoti, paleisti vaiką tuoj pat, kai jis paprašo.

Ši praktika gali sukelti stiprius jausmus ir išgyvenimus tiek mamai, tiek vaikui. Turėkite kantrybės kartoti ją tol, kol abu jausitės gerai. Geriau trumpiau ir dažniau.

Taip pat šią praktiką su vaiku gali daryti tėčiai, seneliai, globėjai, rūpintojai, emocinis ryšys vaikui svarbus su bet kuriuo jo artimu asmeniu.

Jeigu vaikas turi tam tikrų sutrikimų ir sunkiai leidžiasi į kūno kontaktą, ar tiesiog nėra pratęs prie prisilietimų, naudokite pagalbines priemones: pledus, pagalves, sūpynes ir pan. Gal mažylis gali geriau jaustis suvyniotas į pledą ir apkamšytas, tuomet mamai teks paieškoti padėties, kaip jį apkabinti, rasti tinkamą spaudimą. Pradžiai vaikui gali užtekti ir prie mamos prisiglaudus pasėdėti ant sūpynių ir kartu pajusti malonų lingavimą.

Ypač tais atvejais, kai mamos nėra, vaikas našlaitis ir paliktas, jam gyvybiškai būtinas ir svarbus patikimas, saugus kontaktas su kitu žmogumi. *Įvaikintiems, globojamiems vaikams rekomenduojama ilgalaikė kūno terapija.*

Kaip žinoti, ar pavyko?

Ramybė – atsakymas į visus klausimus. Matysite vaiką, jo kūno reakcijas, girdėsite balsą, pajausite jo ramybę, pusiausvyrą, pasitikėjimą, teigiamą energiją. Svarbu išlaikyti pagarbą vaiko kūnui, jo pasirinkimui ir netaikyti praktikos, kai vaikas priešinasi. Net ir viena minutė per dieną mamos (kito artimojo) glėbyje po truputį žadins vaiko kūno atsaką, kvies į pasitikėjimą, atsipalaidavimą, gilesnį ryšį.

Išlaikykite drąsą bandyti ir ieškoti geresnio laiko, tinkamesnės nuotaikos, vietos. Jeigu vaikutis labai aktyvus ir neišbūna vienoje pozoje, šalia apkabinimo pasiūlykite paskaityti ar pasekti pasaką (kai kuriems prireiks trumpo filmuko). ***Svarbiausia kūno terapijos taikyme – kūno atsakas, kurį kartais reikia ilgai žadinti, kviesti, išlaukti.*** Su laiku vaikas gali išmokti būti, mėgautis, priimti emocinio ryšio malonumą be papildomų aplinkos stimulų.

Atraskite naują savo šeimos ritualą, kuris puikiai papildys emocinių resursų kraitelę, sustiprina ryšius tarp pačių artimiausių. Tai emociškai praturtins visus šeimos narius.

*Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė
klausimai dėl praktikos taikymo: monika.klppt@gmail.com*