

**Жизнь после родов****Активная мама****ЗНАКОМЬТЕСЬ, БЭБИКОНТАКТ!**

На сегодняшний день существует огромное количество самых разнообразных подходов к развитию ребенка. Нам особенно близки те из них, где ребенок не выступает пассивным объектом обучения, а рассматривается как уникальная личность, самостоятельная творческая единица. Да, это нельзя назвать «развивающими» в общепринятом понимании, и измерить результаты занятий тоже довольно проблематично. Но удовольствие, которое получают ребенок и мама в процессе, те открытия и приятные последствия занятий, которые не заставляют себя ждать, зачастую ценнее любых продвинутых обучающих программ.

И вот один из таких подходов мы и хотим вам сегодня представить.

Знакомьтесь, бэбиконтакт!



Бэбиконтакт - танцевальные занятия для мам с малышами от двух-трех месяцев до трех лет. Это направление придумали две московские девушки - Ольга Зотова и Альфия Рахманова. Чтобы продолжать заниматься контактной импровизацией после рождения деток, они решили пригласить их в танец.

Бэбиконтакт соединяет в себе различные направления – танцевальная и контактная импровизация, танцевально-двигательная терапия в сочетании с детскими играми, потешками, пестушками и им подобным.

Основной фокус занятий – взаимодействие мамы и малыша через движение, обогащение двигательного репертуара мамы и поиск новых способов общения с малышом.

Пока ребенок еще маленький и не научился

говорить, мы предлагаем простой и естественный способ улучшить взаимопонимание. Это – контакт через тело, через движение, совместный танец. Такого рода взаимодействие помогает маме лучше настроиться на малыша, чувствовать его реакции, его настроение и состояние, лучше понимать своего крохи.

Известно, что малыш во многом считывает информацию, познает мир, через мамину тело, его реакции, зажимы или расслабление. И совместный танец – это один из способов для мамы научиться открывать больше возможностей своего тела и предлагать новый и интересный взгляд на мир для своего крохи.



После рождения малыша, все внимание мамы переключается на него, но при этом она зачастую теряет контакт с собой, со своим телом. Бэбиконтакт помогает уделить внимание себе, оставаясь при этом с ребенком. Вновь чувствовать свое тело, ощутить свои границы и поэкспериментировать с ними, включая в них ребенка через естественные движения тела. Укреплять контакт не только с малышом, но и с самой собой. Разнообразить способы взаимодействия с ребенком, а так же найти единомышленников для общения. Малыши получают дополнительные стимулы для развития через прикосновения, зрительные образы и музыку, а так же первый опыт социализации.

**Специфика занятий**

Занятия проходят в небольших группах от 3 до 6 пар. Группы делятся по возрасту: до 1 года (малыши на руках и ползунки) и от 1 до 3 лет. Занятия включают в себя упражнения для мам (разминка, разнообразие двигательного репертуара), для малыша (игры, потешки) и для развития контакта с ребенком (совместные танцы, «ребенок как учитель» и другие). Так же мы используем различные материалы (ткани, мячики, музыкальные инструменты). Во время занятий малыш может находиться на руках у мамы,



в слинге или просто рядом с ней.

На занятиях мы берем для исследования различные темы: прикосновения, поддержки малыша на теле мамы, расстояния, уровни пространства, контакт с другими людьми, скорости и качества движения, границы, и многие другие.

### Личный опыт

До рождения сына я танцевала контактную импровизацию и очень хотела снова продолжать двигаться и танцевать уже с малышом. Поэтому для меня Бэбиконтакт стал возможностью



вернуться к себе, поддерживая и укрепляя при этом связь с ребенком.

После долгого перерыва я, наконец, снова почувствовала свое тело, начала двигаться с удовольствием и для себя. Я танцую – с сыном, сама, с предметами. Перекатываю в руках мяч, встаю с пола в танце...

Для мамы после родов очень важно прийти в форму, заниматься физической активностью, поскольку очень многие женщины забывают о себе, переключив все внимание на ребенка, так почему бы не сделать это вместе с малышом, доставляя друг другу удовольствие!

Бэбиконтакт так же привнес в мои отношения с сыном легкость и игру и, наверное, большую смелость и уверенность в том, что я делаю – в наших движениях и забавах, в освоении новых способов ношения ребенка, знакомства его с маминым телом и возможностями его собственного тела. А так же нескончаемое количество новых идей для игр с сыном.

Часто мы устраиваем веселую возню, когда Мишка хочет, карабкается на меня, как обезьянка. На первом году было особенно заметно, когда после занятий, пообщавшись с другими детками, он делал скачки в развитии, осваивал что-то новое. И в какой-то момент я с удивлением заметила, что Миша танцует сам!

### За дело!

Хотим предложить вам несколько простых упражнений Бэбиконтакт, которые вы можете проделать дома.

1. Одно из упражнений Бэбиконтакт – это повторение за малышом. Оно позволит родителям лучше понять своего ребенка, настроиться на него. Даже если ваш ребенок еще очень маленький, поверьте, вам есть чему у него научиться!

Обратите внимание на его позу, как он лежит, как подогнуты ножки и сжаты пальчики на ручках, куда направлен его взгляд. Что он видит? Каким ему представляется наш, взрослый мир? Обратите внимание на его мимику. В каком он настроении? Постарайтесь понять, что он сейчас чувствует.



По мере роста ребенка возможностей движений становится все больше, и они становятся сложнее. Это уже настоящая зарядка для мамы! Старайтесь максимально точно воспроизвести позу, движение, настроение малыша!

2. Еще одно упражнение – мамин массаж. Обычно мы делаем массажик малышам руками. Но попробуйте использовать для этого любые другие части тела, кроме кистей рук – голову, плечи, локти, бедра... Вы сразу заметите, как включается и начинает двигаться все ваше тело! Так простой массаж принесет пользу и маме тоже.

3. Для деток постарше: попробуйте предлагать ребенку различные «архитектурные строения» из вашего тела. Дети с удовольствием забираются в «домики», пролезают в «арки», устраиваются в «гнездышках» и тому подобное.

При выполнении всех упражнений обязательно обращайте внимание на то, чтобы это



приносило и вам, и вашему малышу удовольствие. Если вдруг ребенку что-то не нравится – поищите другие способы и варианты взаимодействия, найдите то, что подходит именно вашей паре!



Текст: Ефимова Анастасия

Фото: Егоров Андрей и Кожевникова Светлана



## ДОСЬЕ ТЕРРИТОРИИ МАТЕРИНСТВА

**Что:** БэбиконтАкт (Babycontact)

**В двух словах:** танцевально-двигательные импровизации для родителей с детьми

**Где:** пр.Луначарского, д. 13, к.1, в зале йога центра (ст.м. Озерки);

Ланская улица, д. 14, к. 1, в зале студии Е.Белозерова (ст.м. Черная речка);  
открыт набор в других районах.

**Для кого:** для активных мам с малышами от 3х месяцев до 3х лет.

**Сколько стоит:** от 300 р./занятие

**Контакты:** [www.babycontact.spb.ru](http://www.babycontact.spb.ru), тел. +7-905-2065377, Анастасия