

[к содержанию](#)



ДВИГАТЬСЯ И РАСТИ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

**Как через движение
найти контакт с собой,
с ребенком, другими и миром**



Ольга Зотова

Специалист по внутренним коммуникациям — стала одним из руководителей проекта [BabyContact](#) и переквалифицировалась в [коуч-консультанта](#)



До рождения ребенка я занималась внутренними коммуникациями и обучением в большом рекламном холдинге. Мне нравилась моя работа, я чувствовала, что развиваюсь. И вдруг я оказалась в четырех стенах вместе с ребенком. Конечно, это было радостное время: рядом теперь был веселый, здоровый малыш. Но вы можете себе представить, как чувствует себя активный человек, который резко сменил темп и ритм жизни.

Меня очень поддержало, что я до этого много лет занималась контактной импровизацией, современным танцем, это было моим ресурсом — и когда родился малыш, мне очень хотелось найти способ продолжить практику.

Как все начиналось

Так получилось, что примерно в одно время у нескольких участников нашей группы появились дети, и иногда родители брали их с собой на занятия. Как-то нам позвонили с телевидения и сказали, что хотят снять репортаж о тех, кто танцует вместе с детьми. Мы собрались, сели в круг под камеру и занимались в свое удовольствие. А когда телевизионщики уехали, подумали: почему бы нам не собираться так регулярно, отдельной группой для родителей с детьми?

Так мы с коллегой Альфией Рахмановой, психологом и танцевально-двигательным терапевтом, открыли первую группу **BabyContact**, в первую очередь для себя и знакомых мам. Стоимость участия в ней была минимальной — только чтобы покрыть аренду зала. Нам казалось, что танцевать с малышами (когда мы начали, моему сыну было всего три месяца) — это очень непростое занятие, требующее предварительной танцевальной подготовки, так что это подойдет очень немногим. Но по мере того, как к группе стали присоединяться знакомые без особенного двигательного опыта, которые находили в этих занятиях пользу для себя и своих детей, мы решили, что нам есть чем поделиться.

Так мы сделали открытую группу для всех желающих, создали сообщество в ЖЖ, где выкладывали фотографии и заметки с наших занятий. Примерно через год запустили сайт babycontact.ru. Стали изучать теоретические основы нашей практики — перинатальную психологию, танцевально-двигательную терапию, соматику, а также осмысливать, что же именно мы делаем на занятиях, что работает и как.

Название BabyContact (бэбионтакт) пришло как-то естественно — поначалу это было про контактную импровизацию с ребенком, но



BabyContact



Основное содержание занятий — взаимодействие мамы (папы или другого взрослого) и малыша в движении. Чтобы помочь раскрыться этому взаимодействию, мы используем элементы из танцевальной импровизации, танцевально-двигательной терапии, контактной импровизации, а также собственные авторские методики. На занятиях мы танцуем, играем, используем прикосновения к малышу, элементы массажа в сочетании с детскими стихами и потешками, танец с предметами — ленточками, мячиками, воздушными шарами. Мы помогаем родителям включаться в танец и телесные игры с детьми, делая это безопасно и с пользой для тела, получая от этого удовольствие. При этом мы не стремимся обучить родителей каким-то фиксированным приемам, не учим маленьких детей танцевать, мы танцуем вместе с ними, показывая через отношение к своему телу и свободному танцу ценность этого опыта.

позже мы стали вкладывать в это гораздо более глубокий смысл. Сейчас бэбионтакт — это возможность найти через движение контакт с самим собой, со своим ребенком, другими людьми и миром.

Движение для ребенка — это естественный способ познания себя и мира, поэтому дети так любят играть, двигаться, бегать и спонтанно танцевать. Всем известно, как младенцы любят, чтобы их укачивали, носили на ручках, баюкали. Почему же это происходит? Дело в том, что к моменту рождения у детей уже хорошо сформирован вестибулярный аппарат (в отличие, например, от зрения, которое продолжает развиваться в первые месяцы жизни). Возможно, еще одна причина в том, что такие движения схожи с теми, которые ребенок испытывал, будучи в утробе матери. Ну а кроме того, непосредственный тактильный контакт создает у ребенка чувство защищенности, принятия.

Для ребенка в первый год его жизни очень важен теплый, эмоциональный контакт с мамой (или другим значимым взрослым). Одна из целей совместного танца — найти свой путь к чувству

радости, а затем и выразить ее своему ребенку через прикосновение, контакт глазами, выразительную мимику, разговор с малышом.

Бэбионтакт — это еще и возможность найти баланс между желанием мамы найти время для себя, вырваться из домашних четырех стен, подвигаться — и при этом сделать еще более тесным ее контакт с ребенком. Свободный танец способствует физическому развитию малыша (за счет стимуляции всех органов и систем), расслаблению, успокоению и мамы, и ребенка, близости и просто совместному удовольствию.

Что происходит на занятиях?

В процессе занятий родители совершенствуют свою способность понимать, чувствовать своего ребенка, узнают о развитии малышей в этом возрасте, учатся видеть и осознавать, как развивается именно их кроха. Еще они учатся телесному языку, на котором разговаривают все дети с самого рождения. Язык тела универсален, говорить на нем и понимать его может каждый, вне зависимости от возраста, словарного запаса или уровня интеллекта.



A photograph of a woman and a young child performing a downward dog yoga pose on a light-colored wooden floor. The woman, with long dark hair, is in the background, looking down at the child. The child, with blonde hair, is in the foreground, also looking down. They are both wearing casual clothing. A red circular graphic in the top right corner contains white text.

Дети —
наши самые
большие
учителя

Это тот уровень, на котором возможно настоящее взаимопонимание и близость. Но как с любым другим языком, нужно время, чтобы его освоить. Способность понять другого через движение, телесную сонастройку называется *кинестетической эмпатией* — и если мы ее развиваем, то нам оказывается проще понимать даже младенцев, которые пока еще не умеют говорить.

В последнее время ученые все больше говорят о значимости эмоционального интеллекта, языка эмоций, умения строить коммуникацию с различными людьми, умения сопереживать другому человеку — оказалось, именно эти способности во многом отвечают за успешность человека и его способность адаптироваться в мире. При этом основа эмоционального интеллекта закладывается в раннем детстве.

Кроме того, совместное движение с ребенком — это и для мамы возможность снова найти контакт со своим телом, вернуться в форму после родов. Мамам тоже есть чему поучиться — и тому, как правильно носить ребенка на руках, чтобы не уставала спина, как с ним танцевать и просто двигаться — естественно и свободно. Дети в этом — наши самые большие учителя. Когда начинаешь внимательно наблюдать за младенцами, поражаешься насколько физиологично, то есть оптимально для тела, без усилий, они двигаются. Чтобы мамы могли почувствовать это на себе, мы делаем упражнение «зеркало с малышом». Взрослые ложатся рядом с детьми и стараются максимально точно воспроизвести все их движения и перемещения, их мимику, жесты, смены поз, ползание, подъемы и опускания, даже падения и хватание игрушки. Обычно минут через пять мамы очень устают. Если двигаться так минут двадцать подряд, на следующий день болеть будут почти все группы мышц. После таких экспериментов мамы часто говорят, что стали больше уважать своих детей, они начинают лучше видеть упорство ребенка, его легкое отношение к ошибкам, увлеченность происходящим, заражаются его жизнерадостностью. И постепенно все больше начинают относиться к ребенку не как к *tabula rasa*, «объекту для развития», а как к партнеру, с которым можно и очень интересно находиться в диалоге.

Для нас очень важно создать на занятиях безопасную принимающую и творческую среду для развития с эмоциональной поддержкой как для мамы, так и для ребенка, чтобы этот диалог оказывался возможным.

Как развивался проект?

Никакой рекламы мы не давали, новые клиенты узнавали о нас из сети или по «сарафанному радио». Но через два года занятий мы проводили уже несколько групп в неделю, был интерес со стороны детских развивающих центров — потому что на тот момент практически не было методик для занятий с малышами до года.

А через некоторое время посыпались просьбы: проведите мастер-класс, расскажите, как вы это делаете. Некоторые участники занятий хотели глубже понимать, что же происходит на занятиях, чтобы заниматься дома самостоятельно, кто-то хотел вести подобные занятия. Так мы создали обучающий курс. Каждый год программа становится все более глубокой, по мере нашего роста.





Рождение ребенка —
это своего рода «разрешение»
от мира, наконец, заняться
тем, что тебе интересно



Похожие занятия постепенно появились более чем в десяти городах России и на Украине, в этом году планируется обучающий курс в Казахстане. Это не франчайзинг, но близкие нам по духу люди, которых вдохновили наши занятия. Дело в том, что наш подход невозможно упаковать в конкретный набор упражнений. Мы можем донести людям философию отношения к ребенку как к партнеру, рассказать, что происходит с мамой, и показать, как телесно-двигательные практики помогают ей и ребенку наладить взаимопонимание.

Рождение ребенка — такая сильная перемена в жизни, что это оказывается своего рода «разрешением» от мира, наконец, заняться тем, что тебе интересно. Начать перемены и в других областях жизни. Время в декрете при всех хлопотах ухода за маленьким человеком оказывается временем, чтобы подумать, что же для тебя действительно важно. Меня более десяти лет интересует танец и психология, и вот, я нашла способ заняться этим профессионально.

Я почувствовала, что это возможно — придумать идею, попробовать на себе, наблюдать, как уже довольно скоро она начинает становиться реальностью и расти сама. Это очень трансформирующий опыт. Испытав такое однажды, дальше становится легко создавать новые проекты, появляется такой стартаперский драйв.

Конечно, когда начинаешь заниматься чем-то новым, тем более, открываешь свой бизнес, очень важна поддержка близких. Меня, например, горячо поддерживал муж. Партнерство с Альфией давало возможность делиться идеями, обогащать нашу практику из разных областей. Я привнесла в проект свои знания из области тренерства и маркетинга, Альфия — из психологии и танцтерапии, обе мы разделяли любовь к танцу и желание продолжать это делать с детьми. Конечно, я сталкивалась и со скепсисом — одна из моих подруг была уверена, что я занимаюсь бэбиконтактом, пока у меня есть маленький ребенок.



Она была права лишь отчасти — я не остановилась на достигнутом, пошла дальше, продолжила обучение психотерапии и коучингу. И вернулась в родную компанию уже в новом качестве. Меня позвали создавать базу знаний по проектам, вести программы внутрикорпоративного коучинга. Кроме того, я продолжила работу как частный коуч-консультант. Я по-прежнему веду группы бэбиконтакта, но для меня сегодня это лишь один из проектов, который помог мне найти новые точки роста. Пусть он не стал бизнесом, который полностью кормит, но мы создали сообщество практиков, которое продолжает развиваться и делать более доступной идею того, как важен эмоциональный и телесный контакт мамы и малыша в раннем возрасте, создающий уважительное пространство для ребенка, где можно почувствовать удовольствие от совместного танца, развиваться — вместе.

Танцевать вместе с малышом — это способ радоваться вместе, чувствовать друг друга, общаться, расслабляться. Попробуйте! Включите вашу любимую музыку, возьмите ребенка на руки и начинайте двигаться в такт. Младенцы часто сами нас к этому приглашают — любой родитель знает, как хорошо успокаивает малышей убаюкивание на руках. Вспомните себя до рождения ребенка — как вы любили двигаться? Что вас зажигало?

Самый важный принцип — внимательность к себе и ребенку. За один раз — один шаг: если вы предлагаете себе и ребенку что-то новое, непривычное, будьте чувствительны к ответу. Поскольку вы как взрослый находитесь в активной позиции, помните, что ведение партнера на 90 процентов состоит из слушания ответов вашего партнера (сейчас это малыш). Самое главное — чувствовать ребенка и слышать его ответ, а также быть в контакте со своим телом.



Вот несколько советов, которые помогут вам начать:



1 Расслабьтесь и мягко войдите в поток танца сами. Включите музыку, которая вас вдохновляет, под которую вам хочется танцевать. Для кого-то это мягкая и плавная музыка, для кого-то ритмичная танцевальная. Важно, чтобы вашему малышу она тоже подходила — смотрите на его реакцию, на то, изменяется ли его поведение, когда вы включаете эту музыку. Возможно, это будет диск, который вы слушали еще во время беременности или под которую любили танцевать вместе с мужем или друзьями.

2 Выберите место, где двигаться будет удобно. Чем больше пространства, тем лучше. Малыш может находиться у вас на руках, сидеть в слинге или просто быть где-то рядом: в зависимости от возраста, вашего и его желания и контекста. Настройтесь на свои внутренние ощущения и начинайте танцевать. К чему вас приглашает музыка? Кружиться, раскачиваться, танцевать разными частями тела (головой, ногами, руками, плечами, позвоночником, бедрами), взаимодействовать в танце с мужем или другими членами семьи и т.д.

3 Присоединитесь к малышу. Каждый, кто занимался парными танцами, знает как это важно — двигаться в едином ритме со своим партнером, чувствовать друг друга. Даже если ребенок совсем маленький, вы можете сонастроиться с ним по ритму движения, прислушаться к его дыханию. Если ребенок постарше и его можно отпустить на пол — можно некоторое время попробовать подвигаться вместе с ним. Попробуйте — а можете ли вы ползти, садиться и вставать или хотя бы болтать руками-ногами в воздухе с такой же легкостью, как это делают дети?

4

Внесите разнообразие в танец.

Обычно в нашем танце существуют привычные для нас движения (паттерны), и через какое-то время такой танец нам наскучивает, кажется однообразным, не столь вдохновляющим. Один из постулатов танцевально-двигательной терапии говорит нам о том, что тело и психика тесно связаны, и чем свободнее и гибче движется наше тело, тем гибче и наша психика, чем больше разных способов, качеств движения мы осваиваем, тем богаче и разнообразнее и наше выражение на всех уровнях. Например, когда мы совершаем открытое широкое движение, мы чувствуем и большую открытость, больший контакт с миром на психологическом уровне. Когда мы обучаемся телесной мягкости и плавности, или силе и резкости в движении, мы находим такие же качества и во внутреннем мире. Таким образом, когда мы разнообразим наше движение, обогатим наш танец, мы также развиваем и свою душу. Вы можете попробовать менять положение собственного тела — танцевать на разных уровнях, разными частями тела.

Пробуйте и смотрите, как откликается ребенок на ваши приглашения!



Отзывы участников

«Малышу нравилась возможность побывать в новой обстановке, пообщаться с другими малышами, может быть, что-то еще :) Мне — возможность подвигаться, пообщаться в реале с себе подобными, понаблюдать за другими детьми. Нравилась непринужденность, свобода. Плюбившиеся упражнения мы потом делали дома, некоторые упражнения помогали по-новому взглянуть на привычное».

Ирина, мама Милены (8 месяцев)

«Занятия создают чувство раскрепощенности, позволяют преодолевать стеснительность. Возникло более отчетливое ощущение собственного тела, реже стало посещать чувство физической зажатости. Нам с женой занятия помогают иногда взглянуть на себя со стороны, и, что еще важнее, научиться лучше понимать друг друга. Я лучше стал чувствовать свои чувства к сыну. Научился проговаривать (и протанцовывать) возникающее иногда раздражение. Наверно, все это я к тому, что я учусь сейчас воспринимать его как равного себе человека, и роль занятий в этом деле далеко не последняя. Очень интересный опыт — регулярно взаимодействовать со многими разными детьми сразу. Позволяет лучше понять их, да и просто весело».

Сергей, папа Миши (год и два месяца)

«От занятий, особенно на первых порах, было ощущение какой-то очень большой пользы, важности. Очень вовремя, видимо, это было для меня. Удалось познакомиться с новым своим телом (оно реально ощущалось как новое и другое после родов). При этом начали мы, когда Егор был совсем-совсем маленький, и связь с ним была еще очень сильная, поэтому никакой пользы для своего тела я бы не получила, не будь он рядом, на занятии, в моем пространстве. Потому что волновалась бы о нем, и потому что в первое время, да и потом довольно долго, малыш неразрывно связан с мамой телесно, а значит, и исследовать, и играть со своим телом можно только вместе с ним и относительно него. Еще один плюс — новые игры и потешки, которые, конечно, можно бы и самой дома поучить, можно где-то найти, но вместе веселее, да и учиться легче».

Для Егора, мне кажется, это был тоже полезный опыт. Это и пребывание в светлом большом пространстве, и общение с другими малышами и взрослыми, и общение со мной. Да, маму малыш видит и без занятий много и часто, но вопрос — КАКУЮ маму. На занятиях, хоть и не всегда, но удавалось расслабиться, довериться, раскрыться и начать взаимодействовать с малышом болееtotально, полностью. Всей собой».

Лена, мама Егора (6 месяцев)