



## Стимулы. **Тактильный голод.**

И так, продолжаем. Если брать за основу общего понимания «стимульный треугольник» Рене Шпица, то все три потребности, одинаково влияют на то, как гармонично устроена наша жизнь, наша каждодневная жизнь.

Рене Шпиц ([https://ru.wikipedia.org/wiki/Шпиц,\\_Рене\\_Арпад](https://ru.wikipedia.org/wiki/Шпиц,_Рене_Арпад)) выяснил, что у нас есть три голода (т.е. потребности): по стимулам (прикосновения к телу), по признанию (поглаживания, транзакция), по структуре (расписания, ритуалы). Все три голода должны удовлетворяться.

Предлагаю рассмотреть одну из вершин этого треугольника – потребность или голод по стимулам, то есть физическим прикосновениям. Еще одно название, которое несет в себе тот же смысл - тактильный голод.

**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, тактильный голод чревато задержкой в психическом развитии. Прикосновения – способ познания мира ребенком. Также очень важны для нас прикосновения других людей. Маленький ребенок, лишенный материнской ласки, объятий, либо агрессивен, либо будет подавленным, вялым. Ведь у детей потребность любить и быть любимыми одна из самых главных.

**Прикосновения очень информативны.** Слегка дотронувшись до другого человека, мы мгновенно определяем свое отношение к нему на уровне принятия или отвержения. И очень часто это первое интуитивное мнение оказывается верным. Становясь старше, мы все более утрачиваем возможность в быту прикасаться к окружающим. Считается неприличным нарушать личные границы других людей. Мы сами оберегаем свою зону комфорта. Зона комфорта – это расстояние больше вытянутой руки, что-то около метра. Вот и ходим в таких охраняемых коконах недоступности. И нам не комфортно, если эти границы кто-то нарушает. Как следствие – мы все больше испытываем тактильный голод.

### **Что делать?**

- Ввести «обнимашки» в семейные ритуалы (те, кто это попробовал, отмечают значительное улучшение психологического климата, повышения уровня доверия между членами семьи).
- Танцы, также компенсируют недостаток телесного общения.

- Массаж или легкие поглаживания, палсинг (покачивания), вибрации, легкие прикосновения в разных частях тела (достаточно 20-30 минут в день) это один из доступных и очень эффективных способов «утолить» свой тактильный голод.

### **Физиологический голод**

- Возникает в желудке через некоторое время после приема пищи;
- Ощущается, как "урчит в животе", "сосет под ложечкой";
- Можно терпеть;
- Удовлетворяется любой пищей;
- Не вызывает стеснения, вины или стыда.

### **Психологический голод**

- Возникает в голове вне зависимости от времени последнего приема пищи;
- Ощущается сильной тягой к еде;
- Сложно терпеть;
- Удовлетворяется только желаемым продуктом или подавляется за счет переедания другим;
- Вызывает стеснение, чувство вины или стыда.

Ссылка на статью <https://bestlavka.ru/taktilnyj-golod-u-vzroslyh-neskolkosposobov-ego-utolit/>

Анжелика Владимировна Шандро,  
педагог-психолог