

## О чем может рассказать поза спящего ребенка?

Поза спящего человека может рассказать о его психологическом состоянии. Посмотрите внимательно на позу спящего ребенка.

Лежит **на спине** в центре кровати, руки и ноги раскинуты, расслаблены. Руки по бокам или на уровне головы, могут быть немного согнуты в локтях. Голова слегка запрокинута. Поза «открытая», так спят младенцы, и не зря. Такая поза говорит о душевном комфорте, ребенку хорошо и уютно в окружающем мире, он уверен в себе и близких.

**На боку** – еще одна хорошая поза: колени слегка согнуты, руки под щекой или слегка согнуты, конечности лежат симметрично. Такая поза говорит о физиологическом комфорте, надежности, уравновешенности. Ребенок вполне приспособлен к условиям окружающего мира.

**На животе**, ноги вытянуты, руки по бокам или на уровне груди, выше головы. Поза рассказывает о ранимости и уязвимости ребенка. Он не любит неожиданностей, старается контролировать (скрывать) свои эмоции. Сон в такой позе по диагонали кровати говорит о еще большем стремлении ребенка защититься от внешнего мира.

**На коленях:** ребенок поджимает ножки, голова оказывается ниже. Эта поза – сигнал протеста. Либо ребенок до последнего сопротивляется засыпанию, либо не согласен с каким – то жизненным событием.

**Калачиком:** поза на боку, лицо спрятано, руки и ноги поджаты, ребенок может укутываться или накрываться с головой одеялом. Такая поза признак высокой тревожности, беспокойства, незащищенности, ранимости, стремление спрятаться от проблем и неприятностей. Чем больше «сжата» фигура, тем сильнее эмоциональное напряжение.

## **Другие особенности поз:**

- Ребенок как будто ухватывается ногами за постель – признак сопротивления жизни.
- Ноги сильно подогнуты в любой позе – не позволяет себе расслабиться, как будто готов проснуться и сразу бежать.
- Руки сжаты в кулаки, в замок, - знак обороны.
- Одна рука расслаблена, другая, другая сжата – возможен конфликт с кем – то из окружающих.
- Ребенок, спящий в обнимку с игрушкой, легкораним, эмоционален, нуждается в ласке и внимании близких.



Ф. Амелинг. Портрет Франциски Мари фон Лихтенштейн



Ч.Б. Барбер. Спящий мальчик