

## «Целебная сила объятий»



Объятия воспринимаются каждым из нас по-своему, но существуют и общие для всех ощущения и эмоции, которые возникают, когда мы окружаем близкого человека искренним и нежным объятием. Одно из них – волшебное ощущение спокойствия и расслабления. В такой момент мы чувствуем себя защищенными и любимыми. Наука объясняет эту интересную закономерность тем, что во время физического контакта с другим человеком, будь то нежное прикосновение, простое соприкосновение ладоней или объятий, наш организм начинает вырабатывать так называемый «гормон счастья» – окситоцин. Это происходит автоматически. Мы ощущаем связь с другим человеком, и нас наполняет ощущение счастья. Благодаря объятиям снижается уровень стресса, мы чувствуем себя спокойнее, отступает боль, депрессия и тревога. Объятия способствуют примирению и успокаивают нас, когда мы злимся.

Для детей дошкольного возраста тоже существуют преимущества этой формы физического контакта: объятия благотворно воздействуют на поведение детей; способствуют крепкому сну и глубокому отдыху; увеличивают способность к вниманию и мотивации; успокаивают и стимулируют центральную нервную систему, что благотворно сказывается на нашей памяти и способности к концентрации; укрепляют иммунную систему ребенка, стимулируя выработку белых клеток крови; возрастает количество эндорфинов (вещество, которое снижает боль и вызывает чувство эйфории); придают силы; снимают стресс; увеличивают количество окситоцина – гормона, который снимает депрессию, снижает кровяное давление, уменьшает риск сердечных заболеваний; повышается уровень гемоглобина, что укрепляет весь организм, усиливает иммунитет и ускоряет выздоровление от болезней; повышают самооценку; приносят положительные эмоции; избавляют от внутренних страхов.

Для маленьких детей физический контакт с матерью и объятия жизненно необходимы. Объятия в раннем детстве делают нас способными любить. Дети, выросшие до 7 лет без объятий, отстают в психическом и физическом развитии, могут оказаться неспособными любить других. Из них, как правило, вырастают люди, склонные к антиобщественным поступкам, а также патологически неприспособленные к жизни.

Отмечается тот факт, что, девочек обнимают гораздо чаще, чем мальчиков, однако взрослые не должны забывать, что дети нуждаются в любви и заботе независимо от половой принадлежности. Часто мальчики не дают родителям приласкать себя. Это не значит, что им не нужны прикосновения, нужны, просто немного в другой форме. Им нравится в шутку бороться, толкаться, им нужны крепкие рукопожатия и тому подобное. В этом возрасте ребёнок получает больше всего прикосновений, когда играет. Таким образом, когда вы играете с детьми во дворе, вы сразу говорите на двух языках: время и прикосновения.

Казалось бы, совершенно естественно выражать свои чувства к детям не

только словами и поступками, но и прикосновениями. Как же еще можно выразить ребенку наше расположение к нему без слов? Так: доверительно дотронуться до его руки или плеча; шутливо взъерошить волосы; обнять за плечи; нежно погладить по волосам или по щеке; положить руку на плечо; ласково похлопать по плечу или по спине.

Бывают моменты, когда объятия особенно остро требуются детям. Это происходит в следующих ситуациях: если ребенок получил физическую травму; когда он испытывает сильное волнение; если он переживает эмоциональный стресс; когда он очень устал; если он болен или плохо себя чувствует; после печальных событий; когда ребенок чем-то напуган; перед сном.

### **Сколько раз в день нужно обнимать ребенка?**

**Для того, чтобы ребенок выжил, его нужно обнимать 4 раза в день для того, чтобы он чувствовал себя нормально – 8 раз в день, и для того, чтобы он стал успешным человеком – 12 раз в день. И, между прочим, не только ребёнка, но и взрослого.**

Помните, ребёнку нужна ласка обоих родителей. Делая детям массаж, вы помогаете им снять усталость и одновременно говорите на языке прикосновений.

Нередко родители, интуитивно чувствуя, что их ребенок нуждается в поддержке, берут инициативу в свои руки и обращаются к нему с просьбой: «Обними меня». Этот замечательный прием помогает ребенку открыться, улучшает его эмоциональное состояние и придает уверенность в себе.

Дети всегда готовы крепко и от всего сердца обнять вас, потому что объятия приносят радость не только тем, кого обнимают, но и тем, кто обнимает.

Чем же так полезны объятия?

- Объятия оказывают исключительно положительное влияние на процесс физического и умственного развития детей.
- Прикосновения и объятия обладают обезболивающим эффектом.

Именно поэтому мамин поцелуй или объятия так дороги для ребенка, разбившего локоть или коленку.

- Объятия в детстве делают нас способными любить.
- Объятия снижают уровень стресса.
- Объятия помогают человеку почувствовать себя защищенным, любимым, необходимым, снижают тревожность.
- Объятия повышают уровень счастья.

**Обнимайте друг друга чаще! Обнимая других, вы в определенной степени обнимаете себя, обретая гармонию, радость, любовь и счастье!**