



## *Зачем нужны объятия*

Сколько раз в день вы обнимаете своего ребёнка? При встрече из садика – раз, за какое-то хорошее дело – два... а просто так? А дочку вы обнимаете чаще, чем сыночка?

Семейный психотерапевт из Америки, знаменитая Вирджиния Сатир, говорила “Нам нужно 4 объятия в сутки для выживания, 8 объятий для опоры и 12 - для роста”. Именно поэтому малыши постоянно просятся на ручки, им как никому другому необходимы опора и поддержка. Вспомните контакт “кожа к коже” сразу после рождения ребёнка – доказано, что он на физиологическом уровне стабилизирует состояние маленького человечка. Ребёнок успокаивается, его сердечный ритм входит в норму. Но обнимашки полезны для детей любого возраста!

Дети, которые недополучили в дошкольный период ласки и внимания родителей, вырастают неуверенными в себе взрослыми, они хуже развиваются и физически и эмоционально. Поэтому нельзя “слишком много” обнимать своего малыша, любого пола!

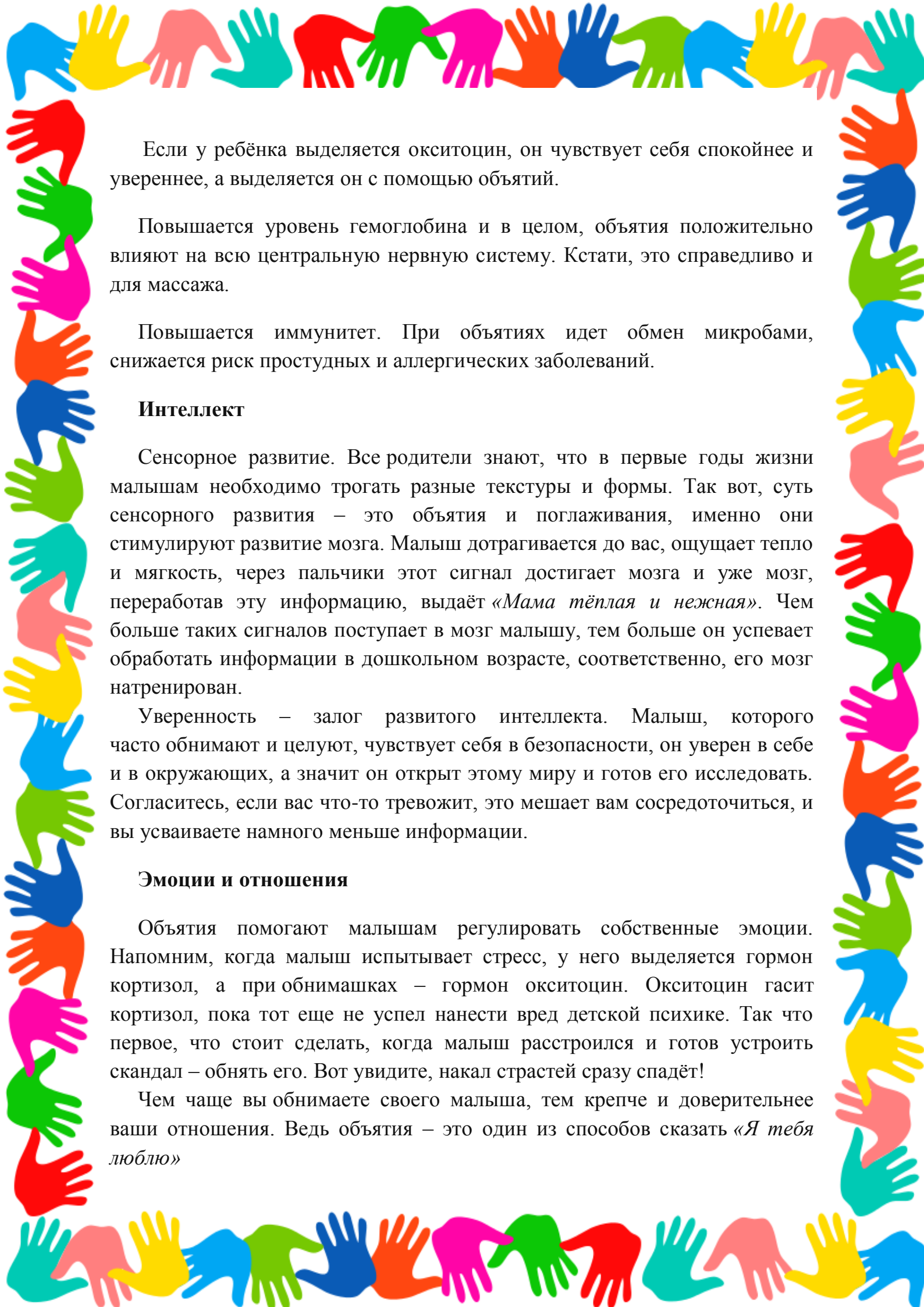
У мальчиков есть выраженная потребность в контакте с родителями – до 7-8 лет им также нужны обнимашки, после этого возраста эта потребность трансформируется в рукопожатия, одобрительные похлопывания по спине. Девочки же любят обниматься и после этого возраста. Даже самым суровым на вид взрослым нужны объятия и поглаживания – мы все люди!

*Чем конкретно полезны обнимашки?*

### **Физическое развитие**

При объятиях выделяется гормон эндорфин (“гормон радости”). Он необходим человеку, чтобы справляться со стрессом.

Увеличивается количество окситоцина (“гормон любви”, который помогает регулировать уровень близости между мамой и малышом. Этот гормон помогает маме в родах, а после позволяет устанавливать доверительные отношения с малышом. Окситоцин усиливает эмпатию и желание общаться и контактировать с другими людьми.



Если у ребёнка выделяется окситоцин, он чувствует себя спокойнее и увереннее, а выделяется он с помощью объятий.

Повышается уровень гемоглобина и в целом, объятия положительно влияют на всю центральную нервную систему. Кстати, это справедливо и для массажа.

Повышается иммунитет. При объятиях идет обмен микробами, снижается риск простудных и аллергических заболеваний.

### **Интеллект**

Сенсорное развитие. Все родители знают, что в первые годы жизни малышам необходимо трогать разные текстуры и формы. Так вот, суть сенсорного развития – это объятия и поглаживания, именно они стимулируют развитие мозга. Малыш дотрагивается до вас, ощущает тепло и мягкость, через пальчики этот сигнал достигает мозга и уже мозг, переработав эту информацию, выдаёт *«Мама тёплая и нежная»*. Чем больше таких сигналов поступает в мозг малышу, тем больше он успевает обработать информации в дошкольном возрасте, соответственно, его мозг натренирован.

Уверенность – залог развитого интеллекта. Малыш, которого часто обнимают и целуют, чувствует себя в безопасности, он уверен в себе и в окружающих, а значит он открыт этому миру и готов его исследовать. Согласитесь, если вас что-то тревожит, это мешает вам сосредоточиться, и вы усваиваете намного меньше информации.

### **Эмоции и отношения**

Объятия помогают малышам регулировать собственные эмоции. Напомним, когда малыш испытывает стресс, у него выделяется гормон кортизол, а при обнимашках – гормон окситоцин. Окситоцин гасит кортизол, пока тот еще не успел нанести вред детской психике. Так что первое, что стоит сделать, когда малыш расстроился и готов устроить скандал – обнять его. Вот увидите, накал страстей сразу спадёт!

Чем чаще вы обнимаете своего малыша, тем крепче и доверительнее ваши отношения. Ведь объятия – это один из способов сказать *«Я тебя люблю»*

Дети не знают этот мир. Они в нём не уверены, а значит, не уверены в своих силах. Если родитель часто обнимает своего малыша, он даёт ему сигнал *«Я рядом. Ты в безопасности»*. И это даёт малышу силу справляться с разными трудностями, стрессами, чувством тревоги и т. д.

Объятия – это одобрение. Очень сложно во взрослом возрасте добиваться высот, быть уверенным в себе и не бояться рисковать, если в детстве твои поступки не одобрялись самыми важными людьми – родителями. А знаете, как это работает? Очень просто. В следующий раз, когда у вашего ребёнка сломается башенка, или не получится поделка, крепко обнимите его и скажите *«У тебя всё получится»*. Малыш подумает *«Раз мама так говорит, значит, так оно и есть»* и сможет попробовать снова.

Не бывает детей, которых избаловали лаской и любовью. Нет, нет и нет, от проявлений любви и заботы дети не становятся неженками. Чем чаще вы обнимаете своего малыша, тем более счастливой личностью он растёт.

Помните фразу “Обнимая детей, дождитесь, пока они отпустят вас первыми. Вы никогда не знаете точно, сколько любви им необходимо в эту минуту”. Наслаждайтесь моментом! Время так быстро летит, не успеете оглянуться, и вместо трогательного малыша, пахнущего печеньками, у вас будет взрослый парень, который на обнимашки станет говорить “Ну маааам”. Или деловая дама, бегущая по своим делам, посылающая вам воздушный поцелуй издалека:)

