

**ЗНАЕТЕ  
ЛИ ВЫ?**

**Почему мы  
должны  
обнимать  
ребенка —**

**8 раз в день: 7 веских причин**

Психолог из США Вирджиния Сатир её еще называют «мамой семейной терапии» считает, что для полноценного развития ребёнка нужно не менее 8 объятий в день. Она уверена, что «обнимательные инвестиции» необходимы семье как воздух и вода, и на это есть 7 веских причин.



**1 причина -**  
**Для сердца и**  
**работы мозга**

С помощью объятий в организме повышается уровень гемоглобина в крови, благодаря ему кровяное давление держится в пределах нормы, что помогает работе главного двигателя нашего организма – сердца.



**Также повышается уровень гормона окситоцина (гормон любви),** который влияет на самочувствие. Научно доказано, что ребёнок, который воспитывается в любви и ласке лучше учится и имеет хорошую реакцию.

**2 причина Для**  
**иммунитета.**  
**Объятия способны**  
**лечить!!!**

За иммунитет ребёнка (да и взрослого тоже) отвечают определённые органы. Когда вы обнимаете малыша, вы помогаете разгонять кровь по организму. Поэтому органы, которые курируют иммунитет, начинают работать во всю силу, тем самым помогая защищать организм ребёнка от различных вирусов.



А вы знаете, что брошенные дети в больницах, почти не плачут? Они лежат в своих кроватках, как будто все понимают, что сейчас им дадут поесть и перепеленают. Зачем кричать? Все равно никто не придет, не обнимет, не поцелует. Брошенные дети никогда не чувствовали материнского тепла. Такие дети обычно растут хилыми и неэмоциональными, словно ненужные сами себе.



Страшно, что такое бывает и в полноценной семье, когда папа и мама считают объятия и поцелуи «щенячьей нежностью».

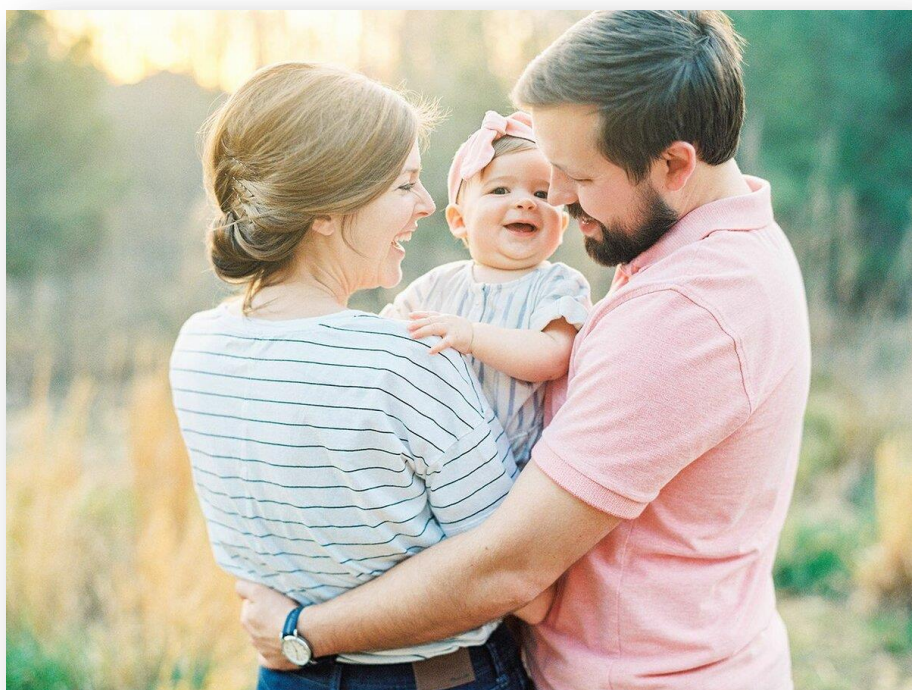
Младенцам прикосновения, объятия мамы и отца обеспечивают ощущение полной безопасности – родители рядом и страх исчезает. Когда дети немного подрастают, им так же нужны прикосновения и объятия, даже когда становятся самостоятельными и начинают осваиваться в коллективе других маленьких детей. Приходилось ли вам видеть, как маленький ребенок играет, бегает неподалеку от мамы на прогулке, постоянно подбегая, касаясь мамы или обнимая ее? А когда малыш случайно упадет, что первое помогает вместо обезболивающего? Конечно

– это мамины и папины объятия и поцелуи!



Кстати, ученые обнаружили, что энергия, которую отдает мама ребенку, обнимая его, глядя по

больному месту, действительно способна облегчить боль, ведь она заряжена материнской любовью. У человека больше всего энергии сгущается в руках. Если развивать эти способности, можно лечить себя и других людей. Но это требует значительных энергетических затрат и сил. После таких лечений человек будет чувствовать усталость, будет обессилен, поэтому не все к этому готовы. С родным ребенком это происходит естественным путем. Мать на подсознательном уровне поцелуями, словно кошка, «зализывает» раны ребенку, а объятиями останавливает боль. Мама может облегчить или совсем избавить ребенка как от боли разбитого колена, так и от психологической боли (разочарование в первой любви, ссора с другом и тому подобное).



### 3 причина. Для хорошего настроения

Помимо окситоцина, при объятиях в организме вырабатывается эндорфин, еще его называют «гормоном счастья». Тут понятно, что чем чаще обниматься, тем лучше будет настроение. А что может

быть лучше, чем счастливый ребёнок?

### 4 причина. Для борьбы со стрессом

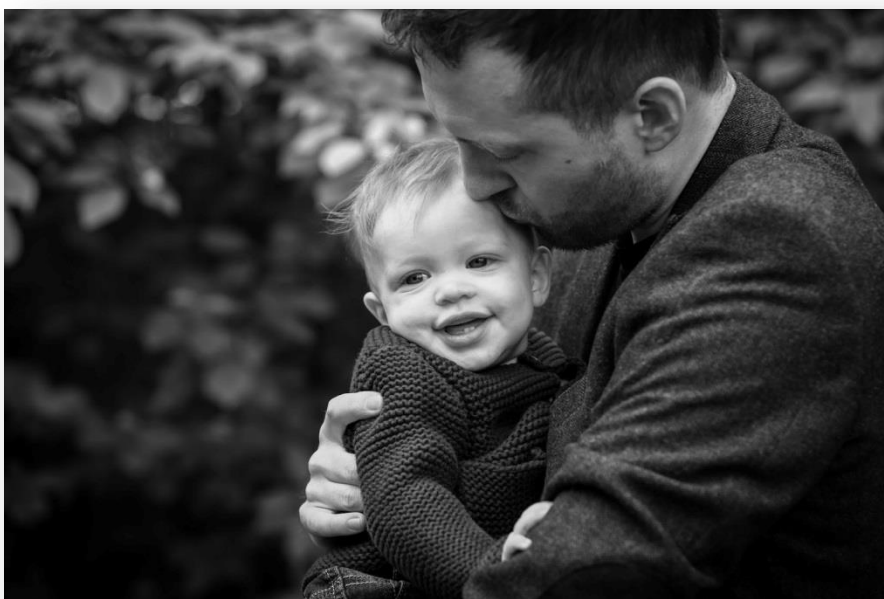
Если вы видите, что малыш нервничает, волнуется или за что-то переживает, то просто обнимите его. Особенно это помогает в стрессовых ситуациях, когда нужно зайти в кабинет врача или попрощаться с мамой, которая уходит на работу.

Научно доказано, что прикосновения помогают уменьшить количество «гормона стресса» (кортизона). Во время объятий в мозг поступает сигнал к расслаблению, что помогает снять напряжение.



## 5 причина .Для борьбы со страхом

Нежные прикосновения отлично помогут побороть страх. Когда малыш боится засыпать или испугался страшного зверя из мультика, обязательно обнимите напуганного ребёнка. Это поможет



намного лучше, чем объяснения, что в мультфильме звери не настоящие или бабайки не существует.

## 6 причина. Для создания прочной связи

Чем чаще вы будете обнимать ребёнка, тем крепче станут ваши отношения. Телесные контакты помогают сформировать эмоциональную связь с малышом, а в будущем — доверительные отношения.

Известно, что продолжительность объятий должна составлять 10-20 секунд. Поэтому не забывайте обниматься с малышом не только при встречах и расставаниях, но и в течение дня.



## 7 причина. Чтобы научить любить

Телесные прикосновения, как объятия – это один из способов проявления любви. Психологи пришли к выводу, что количество объятий, которые

ребёнок получал в детстве, напрямую влияют на его способность любить, будучи взрослым.

Если хотите, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми, то обнимайте их как



можно чаще, а не реже. Даже если они целый день трепали вам нервы.

## Несколько фактов об объятиях и поцелуях:



Объятия и поцелуи улучшают физическое и психологическое состояние ребенка.

Объятия и поцелуи повышают устойчивость к стрессам малыша.

Объятия и поцелуи – это настоящие «природные лекарства». Если достаточно обнимать и целовать ребенка, у него вырабатывается гормон счастья – эндорфин, способный лишить боли и вызывать эйфорию.

Объятия и поцелуи дают детям чувство защищенности и снижают их тревогу.

Объятия и поцелуи помогают детям лучше развиваться. Дети, которых чаще ласкают родители, опережают в развитии своих сверстников.

Объятия и поцелуи учат быть доброжелательными и радостными.

Объятия и поцелуи – это самые простые способы помочь ребенку почувствовать себя счастливым. Они длятся всего 15-20 секунд, а дарят много эмоций на весь день.

Объятия детей – это главная составляющая гармоничных взаимоотношений между родителями и детьми.

А сейчас просто обнимите своих детей, независимо от того, сколько им исполнилось лет, поцелуйте их и скажите что-то приятное.

### Количество объятий в день:

- 4-5 объятий - просто для выживания;
- 8-10 объятий - для хорошего самочувствия, поддержки ;
- 12 объятий - рост, интеллектуальное развитие.



*семейный терапевт  
Вирджиния Сатир*