

СКОЛЬКО ОБЪЯТИЙ НУЖНО РЕБЕНКУ?



Объятия гораздо полезнее, чем может показаться на первый взгляд. Исследования доказывают, что объятие помогает людям как психологически, так и физически.

По словам Луизи Хей, **нам нужно по четыре объятия в день для выживания, по восемь объятий в день для поддержки жизнедеятельности, по двенадцать объятий в день для роста и развития.**

Психологи часто говорят, что современному человеку не хватает физической близости с другим живым существом, не важно, будь это родной человек, незнакомец или просто кошка.

Объятия приносят радость и помогают как психологически, так и физически не только тем, кого обнимают, но и тем, кто обнимает:

- объятия усиливают иммунную систему;
- стимулируют центральную нервную систему;
- улучшают сон;
- придают силы;
- омолаживают;
- снимают стресс;
- увеличивают количество окситоцина - гормона, который снимает депрессию, а также снижает кровяное давление, то есть уменьшает риск сердечных заболеваний;
- повышают уровень гемоглобина, что укрепляет весь организм, усиливает иммунитет и ускоряет выздоровление от болезней;
- повышают самооценку;
- приносят положительные эмоции;
- избавляют от внутренних страхов, депрессии, одиночества.

В древних писаниях Востока объятия описываются как очень важное для любого человека действие, оказывающее целительный и омолаживающий эффект, при котором происходит обмен мужской и женской энергией. Все существа вокруг ждут нашего тепла, доброты.



Рекомендуемая литература к прочтению:

- чтение книги «Д. Роу «Обнимите меня, пожалуйста!»,
- рассказа О. Кургузова «Давно мы не прижимались друг к другу»,
- сказки С. Козлова «Перед зимой».

Давайте поделимся теплом и любовью со своими детками. Обнимайтесь чаще!



Ученым удалось доказать, что объятия чрезвычайно важны в детские годы. Если ребенок лишен тактильного внимания, он может утратить способность любить, поскольку в условиях недостаточного тепла и заботы атрофируется часть его мозга, ответственная за его эмоциональное развитие.

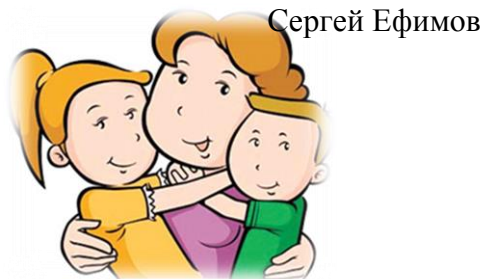
Обнимайте детей

Обнимайте детей сейчас
Без какой-то особой причины,
Просто, что они есть у вас.
Обнимайте и дочку, и сына.
И не важно, сколько им лет,
Кризис возраста — всё отговорки.

Если времени вечно нет,
Всё равно обнимайте ребенка.
Не откладывайте на потом,
Не берите на это отсрочку,
Перед тем, как сесть за столом,
Обнимайте и сына, и дочку.

Этой истине тысячи лет,
Но не можем никак научиться:
Дети — наш негасимый свет,
Смысл жизни, души частица.

И не ждите какой-то знак:
Ни пятерок, ни тестов, ни балов.
Обнимайте детей просто так,
Ведь на это и жизни мало.



Сергей Ефимов

О ПОЛЬЗЕ ОБЪЯТИЙ

