

Роль объятий в жизни ребенка

Что же такое объятие? На языке ученых объятие — одна из важнейших форм невербальной коммуникации, неременный атрибут общения родителей с детьми.

Объятия- это не только проявление чувств, они очень важны для физического и психологического здоровья, особенно, в детские годы. Последние исследования показали, что прикосновения, поцелуи, объятия важны для ребенка не меньше, чем игры и обучение.



Сенсационное открытие сделали ученые в 70-х годах XX века. Объятия являются прекрасным обезболивающим и успокаивающим средством, способны укреплять иммунную систему человека. Подобные знаки внимания питают эмоционально растущий организм ребёнка, и помогает ему развиваться психически.

Если говорить о количестве, то человеку требуется около 4 объятий в день для «выживания». Около 8 объятий за сутки, если требуется поддержка. И более 12 объятий – для роста, формирования стремлений.

Рассмотрим факты о пользе объятий:

1. Объятия повышают стрессоустойчивость. При объятиях выделяются эндорфины – гормоны счастья, которые снимают боль и уменьшают капризность, обеспечивают спокойный сон. Число эндорфинов растет в детском организме, если ребенка часто обнимают.
2. Дети, у которых в детстве было достаточно объятий, обладают более хорошим физическим и психическим здоровьем.
3. Дети, которых каждый день обнимают, опережают в развитии своих сверстников.
4. Объятия ребенка, нежные прикосновения - стимулируют деятельность головного мозга и улучшают его питание. Благодаря им, дети болеют гораздо реже и хорошо развиваются.
5. Гарантируют объятия и более успешное, быстрое развитие мозга новорожденного ребенка, последующее лучшее осваивание им новых навыков.

Объятия стимулируют рост миелина. Благодаря ему нервные импульсы проходят на более высокой скорости.

6. Вес и рост ребенка зависит тоже от объятий. Научное исследование зафиксировало: объятия, которые получали недоношенные дети еще в отделении интенсивной терапии, позволили им прибавить в весе на 47% больше других детей. Гормон роста активно стимулируется объятиями.



7. У детей, которых каждый день обнимают, повышается самооценка.

8. Объятия снижают риск сердечных заболеваний в будущем.

9. Дети, выросшие до 7 лет без объятий, могут оказаться неспособными любить других.

10. Объятия стимулируют в ребенке формирование доверия к окружающему миру, развитие коммуникабельности и отзывчивости.



Ученые настаивают, что объятия как ощущение безопасности, родительской любви одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек. Не должны быть гендерной дифференциации, а сегодня девочки получают в пять раз больше объятий. Мальчикам в подростковом возрасте могут быть более полезны уже рукопожатия, похлопывания по спине, а у девочек потребность в объятиях только возрастает.

Ребенок, которого обнимают, более склонен делать это и в своей будущей семье. А значит, и будущее его детей зависит от поведения родителей сегодня.

А теперь немного цифр:

Объятия длительностью около 20 сек. дают человеку ощущение счастья.

12 объятий в день стимулируют формирование стремлений.

8 объятий в день обеспечивают ощущение поддержки.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день. Она утверждает, что каждому человеку для выживания

необходимо 4 объятия в день, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день и по двенадцать объятий в день для роста.

Ребенку любого возраста необходим телесный контакт с родителями. Именно объятие способно восполнить нехватку эмоционального внимания к детям.



Если ребенок взрослеет то физический контакт претерпевает изменения, может смениться «медвежьими объятиями», похлопываниями по спине или плечу, также можно просто прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам. Для подростка они

очень важны.

Бывают особенные случаи, когда объятия особенно необходимы детям когда :

- ребенок испытывает сильное волнение,
- переживает эмоциональный стресс,
- очень устал, плохо себя чувствует,
- болен,
- при физической травме,
- а также перед сном.

Все это укрепляет эмоциональное равновесие ребенка.

Особенно полезны объятия для людей, склонных к стрессам, депрессиям, нервозности, тревожности и повышенному беспокойству. Они создают атмосферу дружелюбия, благожелательности и душевного спокойствия.

Объятие – эффективный способ общения родителей с ребёнком.
Объятие — идеальный подарок. Великолепно подходит для любого случая, его приятно как давать, так и принимать.