

Полезьа объятий

Прикосновения – наши базовые потребности, наравне с водой и пищей.

Объятия – как совместная медитация и даже больше. С ними мы отпускаем плохое, в душе появляется тепло.

Почему важны крепкие обнимашки?

В раннем возрасте очень важны тактильные прикосновения. Через контакт кожа к коже возникает реакция в мозге, провоцирующая выделение гормонов любви и счастья. Самый важный гормон привязанности – окситоцин, именно с его помощью строится связь между мамой и младенцем, а в дальнейшем с родными и друзьями. Окситоцин выделяется, когда происходят крепкие объятия, что дает нам ощущение защищенности и спокойствия.

Малыши, получающие в достаточной степени нежность и внимание родителей, развиваются быстрее и болеют меньше - у них крепче иммунитет, они вырастают способными к сопереживанию и любви.

В чем польза обнимашек?

- ✓ Обнимашки дают ощущение счастья и безопасности.
- ✓ Успокаивают и спасают от стресса.
- ✓ Повышают самооценку.
- ✓ Улучшают настроение.
- ✓ Укрепляют иммунитет.
- ✓ Нормализуется сердечный ритм.
- ✓ Расслабляются мышцы, уходит напряжение и даже боль.
- ✓ Улучшаются отношения.
- ✓ Улучшается состояние нервной системы.
- ✓ И даже морщинки разглаживаются, ведь лицевые мышцы расслабляются тоже!



! Родителям должно быть комфортно и спокойно в этот момент, необходимо избегать круглосуточного покусения на тело, т.е. ребенок не должен «висеть» на руках родителей, чтобы не нарушались личные границы. Для этого семье необходимо выделить время для крепких объятий. Особенно полезным это будет перед дневным и ночным сном, чтобы успокоить нервную систему.