Рекомендации для родителей «Вы сегодня обнимали своего ребёнка?»

Объятия в раннем детстве делают нас способными любить. Дети, выросшие до 7 лет без объятий, могут оказаться неспособными любить других. Из них, как правило, вырастают люди, находящиеся в разладе с обществом и склонные к антиобщественным поступкам, а также патологически неприспособленные к жизни.

**Почему дети любят обниматься?**

*1. Мамины руки нежные.*

*2. Чувство защищенности.*

*3. Успокаивает.*

*4. Чувство, что есть друг.*

*5. Чувствуешь себя любимым.*

*6. Все хорошо.*

*7. Ощущение заботы.*

*8. Создается чувство тепла.*

**Объятия укрепляют отношения в семье.**



Те, кто не скупится на ласки, живут втрое) дольше сдержанных ханжей и грубых циников. **В любом возрасте объятия полезны для грудной клетки, что способствует улучшению кровообращения.**

Объятия приводят к увеличению уровня окситоцина — гормона, который снимает депрессию, снижает кровяное давление и уменьшает риск сердечных заболеваний. Когда люди обнимаются, у них в крови повышается уровень гемоглобина. Это ускоряет выздоровление от многих недугов. Объятия бодрят. Объятие полезно для здоровья. Оно укрепляет иммунную систему, снижает стресс и улучшает сон. Объятие — поистине чудодейственное средство от любых болезней. Отмечается тот факт, что, девочек обнимают гораздо чаще, чем мальчиков, однако взрослые не должны забывать, что дети нуждаются в любви и заботе независимо от половой принадлежности. Будьте внимательны…

**Часто мальчики не дают родителям приласкать себя. Это не значит, что им не нужны прикосновения, нужны, просто немного в другой форме.**Им нравится в шутку бороться, толкаться, им нужны крепкие рукопожатия и тому подобное. В этом возрасте ребёнок получает больше всего прикосновений, когда играет. **Таким образом, когда вы играете с детьми во дворе, вы сразу говорите на двух языках: время и прикосновения.**Особым талантом в искусстве объятий обладают матери, готовые день и ночь обнимать и утешать своих детей. Именно поэтому детишки всегда излучают жизненную энергию, радость и счастье. **А теперь задумайтесь, кем в действительности является любой взрослый человек?** Совершенно верно — ребенком, который вырос! В душе мы все остаемся детьми, поэтому во взрослой жизни мы нуждаемся в теплом объятии не меньше, чем в детстве.

Объятия в семье

Проведите семейный эксперимент, чтобы наполнить вашу жизнь радостью, позитивными эмоциями и счастьем.

Вам понадобится помощь и содействие всех членов вашей семьи. Итак, на протяжении месяца вам необходимо ежедневно, как минимум два раза (утром и вечером) обнимать своих близких. Если вы отнесетесь к данному упражнению со всей искренностью, можете не сомневаться, что по окончании эксперимента ваша жизнь изменится, и вы уже никогда не расстанетесь с ритуалом ежедневных объятий.

Сколько раз в день нужно обнимать ребенка?

**Для того, чтобы ребенок выжил, его нужно обнимать 4 раза в день, для того, чтобы он чувствовал себя нормально - 8 раз в день, и для того, чтобы он стал успешным человеком - 12 раз в день.**И, между прочим, не только ребёнка, но и взрослого.

**Помните, ребёнку нужна ласка обоих родителей.**Делая детям массаж, вы помогаете им снять усталость и одновременно говорите на языке прикосновений.

Нередко родители, интуитивно чувствуя, что их ребенок нуждается в поддержке, берут инициативу в свои руки и обращаются к нему с просьбой:

«Обними меня». Этот замечательный прием помогает ребенку открыться, улучшает его эмоциональное состояние и придает уверенность в себе. Дети всегда готовы крепко и от всего сердца обнять вас, потому что объятия приносят радость не только тем, кого обнимают, но и тем, кто обнимает.

Чем же так полезны «обнимашки»?

Объятия оказывают исключительно положительное влияние на процесс физического и умственного развития детей.

**Прикосновения и объятия обладают обезболивающим эффектом. Именно поэтому мамин поцелуй или объятия так дороги для ребенка, разбившего локоть или коленку.**

- Объятия в детстве делают нас способными любить.

- Когда люди «тискают друг друга», они повышают свой иммунитет.

- Объятия снижают уровень стресса.

- Объятия помогают человеку почувствовать себя защищенным, любимым, необходимым, снижают тревожность.

- Объятия повышают уровень счастья.

- Помните о том, что для поддержания психологического равновесия человеку требуется двенадцать объятий в день.

**Обнимайте друг друга чаще — это поможет вам повысить собственную самооценку и подняться на новый уровень сознания.**Обнимая других, вы в определенной степени обнимаете себя, обретая гармонию, радость, любовь и счастье.