

Объятия спасают!

Почему для ребёнка важен
тактильный контакт
с родителями?



Психологами давно доказано, насколько важен для детей любого возраста тактильный контакт с родителями. Он является не только выражением любви и способом общения, но и огромным стимулом к развитию ребёнка.

Объятия родителей дают ребёнку ощущение значимости, любви, приносят чувство уверенности в себе и защиты от всех внешних угроз, благотворно влияют на его психическое развитие, формируют прочную эмоциональную связь с родителями.



*Дети чувствуют эту необходимость
всем своим существом.
Для них объятия – как вода для цветка.
Если его не поливать, он погибнет,
если поливать очень редко,
он будет чахнуть и увядать.*

Объятия нужны детям и взрослым, как воздух! Они выражают чувства, сближают людей и приносят радость. Это язык, с помощью которого мы говорим:

«Я тебя вижу! Я с тобой! Я люблю тебя!»

Почему полезно обниматься?

После объятий у человека вырабатывается гормон, который борется со стрессом. Объятия между супругами являются символом поддержки друг друга, и чем сильнее объятия, тем легче справляться с различными невзгодами. Вот почему важны объятия: они вызывают чувство защищённости и успокаивают. Каждому из нас становится немного лучше, когда его обнимает кто-то близкий.

**«Нам нужно
4 объятия в день для выживания,
8 объятий – для поддержки
и 12 – для роста»
(Вирджиния Сатир, психолог)**



**Потребность в объятиях у каждого ребёнка
индивидуальна, а способы тактильного
взаимодействия зависят от возраста малыша**

Первые месяцы жизни

ребёнка составляют период так называемого донашивания. Состояние новорождённого очень похоже на зависание между мирами при пробуждении ото сна. Задача взрослого – снизить стресс, полученный во время рождения и просто донячить, доносить в буквальном смысле слова.



В первый год жизни

малыш знакомится с миром вокруг и со своим телом. Помочь ему в этом могут игры – потешки, которые сочетают в себе массаж, гимнастику, развитие речи. Мелодичное звучание и позитивная составляющая пестушек и потешек помогают установить более тесный контакт с ребёнком и успокоить его.



Ребёнок дошкольного возраста

чрезвычайно активен в своем исследовании окружающего мира и сферы человеческих отношений. На данном этапе сохранить и укрепить связь с малышом помогут совместные игровые упражнения, ролевые игры с возней и кувырканием, совместные занятия спортом. Особое значение для развития уверенности ребёнка имеет похвала его достижений и успехов с помощью поглаживаний, объятий, поцелуев.



Когда мальчик становится подростком,

потребность в физической ласке, такой как объятия и поцелуи, уменьшается, но сама потребность в физическом контакте не становится меньше. Только теперь ребёнку нужны прикосновения «подросткового типа». Например, шутливая борьба, подталкивание, похлопывание по спине, пожатие руки, «боксирование» или «медвежьи объятия».



Для девочек – подростков,

которые, как правило, получают больше ласки, особенная потребность в нежностях растёт вместе с их взрослением и достигает максимума примерно в возрасте 11 лет. В этом критическом возрасте девочки просто отчаянно нуждаются в ласковых, поддерживающих взглядах, внимании и заботе родителей.



Тактильный контакт не просто является выражением любви. Любовь, выраженная таким способом, буквально питает ребёнка на гормональном уровне. Родителям важно понимать, что это – фундаментальное условие развития ребёнка. Фундамент из любви и защиты, созданный в детстве, останется навсегда его тайной опорой.

Наталья Мочалова, педагог – психолог