

## **Прививка любви или как важны «Обнимашки»**

Любовь многолика и ее мир неисчерпаем, потому что каждый человек любит по-своему. Любовь – это личное переживание, которое каждый может пережить только сам и для себя. Любовь относится к парадоксальным ресурсам – чем больше даем – тем больше получаем.

Практически все психологические проблемы берут свое начало из детства. Синдром недолюбленного ребенка провоцирует появление проблем в общении, неуверенности в себе, развития комплекса неполноценности и многих других проблем. Холодность со стороны родителей – главная причина, которая делает человека несчастным.

Малыш начинает ощущать, любят его или нет, еще находясь в утробе.

Недолюбленность отражается на самооценке. Ребенок воспринимает себя только через призму видения родителей. По мере взросления, когда у детей уже появляется способность к логическому мышлению, поведение родителей способствует появлению в мозгу утверждений, которые звучат так: «если меня не любят собственные родители, больше никто никогда не будет любить». Со временем этот стереотип укрепляется в подсознании и заставляет чувствовать себя неполноценным, избегать общения с людьми. Когда дети лишены физического контакта, их тела перестают расти, несмотря на нормальное потребление питательных веществ. Эти дети страдают от неспособности нормально развиваться. Этот дефицит роста можно уменьшить, обеспечив детей касаниями и объятиями.

Начав передвигаться самостоятельно, малыш выходит на новый виток своего развития. Наступает этап активного исследования внешнего мира, а также самопроявления. При этом у ребенка возникает много эмоций и чувств, в которых он еще плохо ориентируется и с которыми его сознание не всегда может справиться. Когда становится совсем трудно, ребенок может устроить «истеричку». Именно здесь и требуется родительская поддержка.словно она выражается в назывании ребенку того, что с ним происходит («ты сейчас расстроен», «тебе обидно, когда...», «похоже, это тебя здорово напугало», «да, так бывает, но потом это проходит»). Хорошо при этом рассказать ребенку о своих похожих чувствах, пережитых в детстве, и о том, как вам удалось с ними справиться. Телесно же поддержка выражается в надежных объятиях. Крепко удерживая бьющегося малыша в руках, не позволяя причинить вред ни себе, ни другим, родитель дает ему послание: «Каким бы ни было сейчас твое состояние, ты вправе его испытывать, я принимаю тебя таким, какой ты есть, я позабочусь о тебе и удержу тебя». В этой ситуации объятия играют роль своего рода «коккона безопасности» или словно бы «повторного пеленания», способствуя ощущению надежно защищенных телесных и пространственных границ.

Но кроме чувства тепла и нежности в объятиях есть и другие преимущества, подтвержденные научными исследованиями. Доказано, что 20-минутное объятие в день помогает ребенку стать умнее, здоровее, счастливее, жизнерадостнее и ближе к родителям.

Объятия вызывают высвобождение окситацина, при этом снижается уровень гормона стресса и предотвращается его вредное воздействие. Объятия помогают детям научиться регулировать собственные эмоции и стать более жизнерадостными. Объятия также укрепляют оптимизм и повышают самооценку. Мощный окситацин помогает ребенку испытывать чувство любви.

Объятия повышают уровень доверия, уменьшают страх, способствуют возникновению безопасной привязанности и улучшают отношения родителей и ребенка.

### **Интересные факты:**

- 1 Тревожные дети чувствуют себя лучше и комфортнее, когда их обнимают.
- 2 Если в семье ребенок испытывает эмоциональный недостаток внимания, то лучший способ восполнить пробел – обнять своего ребенка. Некоторые исследователи утверждают, что в раннем детстве для сыновей важно обниматься с мамой, а дочерям с папой.
- 3 Во время объятий в организме увеличивается количество эндорфинов – гормонов счастья, которые снимают боль и вызывают эйфорию – чувство радости. Таким образом, объятия повышают стрессоустойчивость, дают чувство защищенности и снимают тревожность.
- 4 Прикосновения и объятия способны избавить от страхов, депрессии, психосоматических недомоганий.
- 5 Объятия способствуют улучшению физического и психологического состояния.
- 6 Дети, которых каждый день обнимают, развиваются физически, умственно и эмоционально быстрее сверстников.
- 7 Если не обнимать детей в раннем детстве, то у них снижается способность любить других. Из таких деток вырастают люди, которые не могут найти гармонию с самими собой и с окружающими. Чем меньше внимания мы уделяем малышу, тем больше капризов, истерик, агрессии и недовольства мы получим.

**Обнимайте и любите детей!**