ПОЛЬЗА ОБЪЯТИЙ

ПОЛЬЗА ОБЪЯТИЙ

Объятия — это простой, но очень важный способ выразить любовь и поддержку. Объятия оказывают положительное влияние на физическое и психическое здоровье ребенка.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА ОБЪЯТИЙ

- Укрепляют иммунную систему
- Снижают уровень стресса
- Улучшают пищеварение
- Улучшают сон

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА ОБЪЯТИЙ

- Дарят чувство безопасности и защищенности
- помогают формировать чувство собственного достоинства
- укрепляют уверенность в себе
- поддерживают связь между детьми и родителями

Дети, которые получают достаточно объятий, более спокойные и уравновешенные. Они легче справляются со стрессом и более устойчивы к негативным эмоциям.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НУЖНО ОБНИМАТЬ РЕБЕНКА

Психологи утверждают, что минимум 4 объятия в день нужны ребенку для выживания, для хорошего самочувствия требуется минимум 8 объятий, а для того, чтобы ребенок в будущем стал успешным человеком необходимо обнимать его 12 раз в день.

Ребенку нужна ласка обоих родителей.

«ОБНИМИ МЕНЯ»

Эта просьба помогает ребенку открыться, улучшает его эмоциональное состояние и придает уверенность в себе. Ребенок всегда готов крепко и от всего сердца обнять, потому что объятия приносят радость не только тому, кого обнимают, но и тому, кто обнимает.