

Как часто Вы обнимаете своего ребенка?

На консультации я часто спрашиваю у родителей: «Вы обнимаете (целуете) своего ребенка? Когда был последний раз? А как часто, сколько раз за день?» Ответы всегда похожи, чем старше ребенок, тем цифра приближается к нулю. А на вопрос: «Сколько раз за день вы ему сделали замечание, наказали, накричали и т.д.?» Родители отвечают всегда: «Да, постоянно...»

А как Вы ответите на эти вопросы? Посчитайте. Если вторая цифра больше или просто близка к первой — нужно срочно что-то менять.

Ведь объятия не только приятны, но и полезны:

- ✓ 1. Ребенок чувствует себя любимым, необходимым.
- ✓ 2. Создается чувство тепла, ощущение заботы, защищенности.
- ✓ 3. Объятия помогают ребенку открыться, придают чувство уверенности в себе.
- ✓ 4. Объятия оказывают положительное влияние на физическое и умственное развитие детей.
- ✓ 5. Объятия обладают обезболивающим эффектом, повышают иммунитет, в крови повышается уровень гемоглобина, ускоряет выздоровление, улучшает сон.
- ✓ 6. Объятия приводят к увеличению уровня окситоцина — гормона, который снимает депрессию, снижают уровень стресса, тревожности.
- ✓ 7. Объятия улучшают эмоциональное состояние ребенка, приносят радость, повышают уровень счастья.

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. Психологи советуют: чтобы ребенок стал успешным человеком его нужно обнимать 12 раз в день. Эта та цифра, после которой в поведении и состоянии здоровья ребенка (взрослого) начинаются заметные сдвиги. Если вы отнесетесь к данному упражнению со всей искренностью, можете не сомневаться, что по окончании эксперимента жизнь вашего ребенка изменится к лучшему.

Помните:

- ❖ мальчикам нужны прикосновения немного в другой форме: им нравится в шутку бороться, толкаться, им нужны крепкие рукопожатия и тому подобное.
- ❖ Дети нуждаются в любви и заботе независимо от половой принадлежности.
- ❖ Ребёнку нужна ласка обоих родителей.
- ❖ Ребенок не должен связывать объятия с поощрением, как бы плохо он себя не вел за день.
- ❖ Объятия важны. Это не только приятно. Это жизненно необходимо вашему ребенку, чтобы вырасти умным и здоровым человеком!

*Объятия и поцелуи — это то, чего ребенок должен получать
много и бесплатно!*

А как часто Вы обнимаете своих родителей? Ведь в душе Вы тоже ребенок!

