

detkityumen.ru

Почему нужно обнимать детей как можно чаще: 7 причин

"Нам нужно четыре объятия в день для выживания. Нам нужно восемь объятий в день для поддержания здоровья. Нам нужно двенадцать объятий в день для личностного роста". Это – фраза американского психотерапевта Вирджинии Сатир. Современные ученые могут назвать минимум 7 медицинских причин, по которым вы должны прямо сейчас начать выполнять эти "нормативы" по отношению к своему ребенку.

Вы станете ближе

Самый очевидный эффект от обнимашек – психологический. Они помогают детям и родителям почувствовать эмоциональную и психологическую связь, взаимную поддержку. Ученые считают, что в этих эффектах замешан гормон любви и доверия — окситоцин. Регулярно укреплять отношения при помощи объятий стоит не только с детьми. Не забывайте о любимых, родителях, близких родственниках и хороших друзьях.

Вы избавите ребенка от стресса

В 1997 году ученые, наблюдая за лабораторными крысами, пришли к интересному выводу. У мам-крыс, которые прилежно ухаживали за детенышами и часто облизывали их, выросло более стрессоустойчивое потомство. Видимо, похожим образом работают любые виды тактильных контактов, включая объятия.

Умение справляться с нервными потрясениями – важный навык для современного человека. Хронические стрессы повышают риск ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца, депрессии и наркомании. Хотите защитить ребенка? Просто обнимите его, прямо сейчас. Делайте это регулярно.

Еще одно интересное наблюдение: улучшить реакцию потомства на стресс помогало даже поглаживание беременных крыс. Так что пользу обниманий и нежных прикосновений до появления малыша на свет тоже можно считать доказанной.

Вы остановите истерику

Маленькие дети капризничают не из-за вредности и не из-за "плохого характера". Просто у них зачастую не получается контролировать эмоции. Меньше всего в такие минуты малыш нуждается в ваших наставлениях о том, что "так себя вести нехорошо". Ребенку нужна помощь, он пытается привлечь к себе внимание.

Существуют разные способы быстро и без лишних нервов прекратить детскую истерику. Один из них – объятия. При этом родители должны сохранять спокойствие, всячески показывать ребенку, что они его понимают и поддерживают.

Такое поведение взрослого – конструктивное, правильное. Тем самым вы не потакаете и не поощряете истерики. Вы спасаете ребенка от эмоциональной бури. Когда она стихнет, можно уже в спокойной обстановке заняться наставлениями.

Вы поможете умственному развитию ребенка

Многим любителям развивающих игрушек хорошо известны такие словосочетания, как "тактильная стимуляция", "мелкая моторика кистей" и "развитие познавательных способностей". Суть в том, что во время игры с мелкими

предметами рецепторы кисти посылают сигналы в головной мозг, что способствует созреванию нервной системы, развитию мышления. Объятия – та же стимуляция тактильных рецепторов, плюс – положительные эмоции.

Научно доказано, что огромное значение в формировании личности и интеллекта играет родительская ласка. Регулярные объятия – неотъемлемая составляющая такой эмоциональной связи.

Вы поможете малышу расти

Ученые заметили: у детей, которые растут в условиях дефицита эмоциональных связей, в среднем меньше рост, вес, окружность головы и грудной клетки. Для того чтобы обозначить отставание в росте из-за отсутствия заботы и внимания, был придуман специальный термин – психосоциальная карликовость. Возникает она предположительно из-за некоторых гормональных эффектов.

Удивительное дело: такие дети растут медленнее, даже если они питаются очень хорошо.

В 2003 году ученые отобрали 58 корейских детей, оставленных мамами сразу после рождения, и случайным образом разделили их на две группы. За детьми из одной группы ухаживали, как обычно. С малышами из второй группы дополнительно разговаривали, делали им массаж. Спустя 2 недели дети, к которым проявляли повышенное внимание, в среднем имели более высокий рост и вес. Спустя 6 месяцев разница сохранялась. С точки зрения тактильных ощущений обнимашки – тот же массаж, только еще приятнее.

Снизите риск подхватить инфекцию

О том, что тесные контакты с другими людьми способствуют распространению инфекций, наверное, знает каждый. А вот противоположный эффект – обнимания как средство профилактики – это уже что-то новенькое.

В 2014 году ученые из Университета Карнеги-Меллона провели исследование, в котором приняли участие 404 человека. У испытуемых выяснили, как часто они конфликтуют с окружающими и обнимаются, затем их попытались заразить ОРВИ и поместили под наблюдение.

Оказалось, что люди, которые часто обнимаются и имеют более высокий уровень социальной поддержки, лучше защищены от инфекции. Даже если они заражаются, болезнь у них протекает в более легкой форме. Эффект, видимо, связан с более низким уровнем стресса, который, как известно, способен ослаблять иммунные силы.

Школьники испытывают стрессы очень часто. Плюс высокие нагрузки, вокруг много детей, среди которых есть больные простудой. В общем, вы поняли. Какую бы оценку ребенок сегодня ни принес в дневнике, начните с обниманий.

В общем, сплошная польза!

В 1970-х годах в Колумбии смертность среди недоношенных детей достигала 70%. Малыши погибали из-за инфекций, болезней органов дыхания и просто из-за недостаточного внимания. Однако, врачи заметили, что новорожденные, которые находились рядом с мамами, чувствовали себя намного лучше. Так появился метод кенгуру. Суть его состоит в том, что ребенок должен регулярно контактировать с мамой (или с папой) "кожа к коже".

Исследования показали, что метод кенгуру улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы новорожденного, помогает эффективнее контролировать температуру тела, сохранять калории. Такие малыши лучше растут и прибавляют в весе.

Хотя метод изначально был предложен для недоношенных новорожденных, регулярные контакты "кожа к коже" полезны и для детей, рожденных в срок.

https://vk.com/after_lessons

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4849/