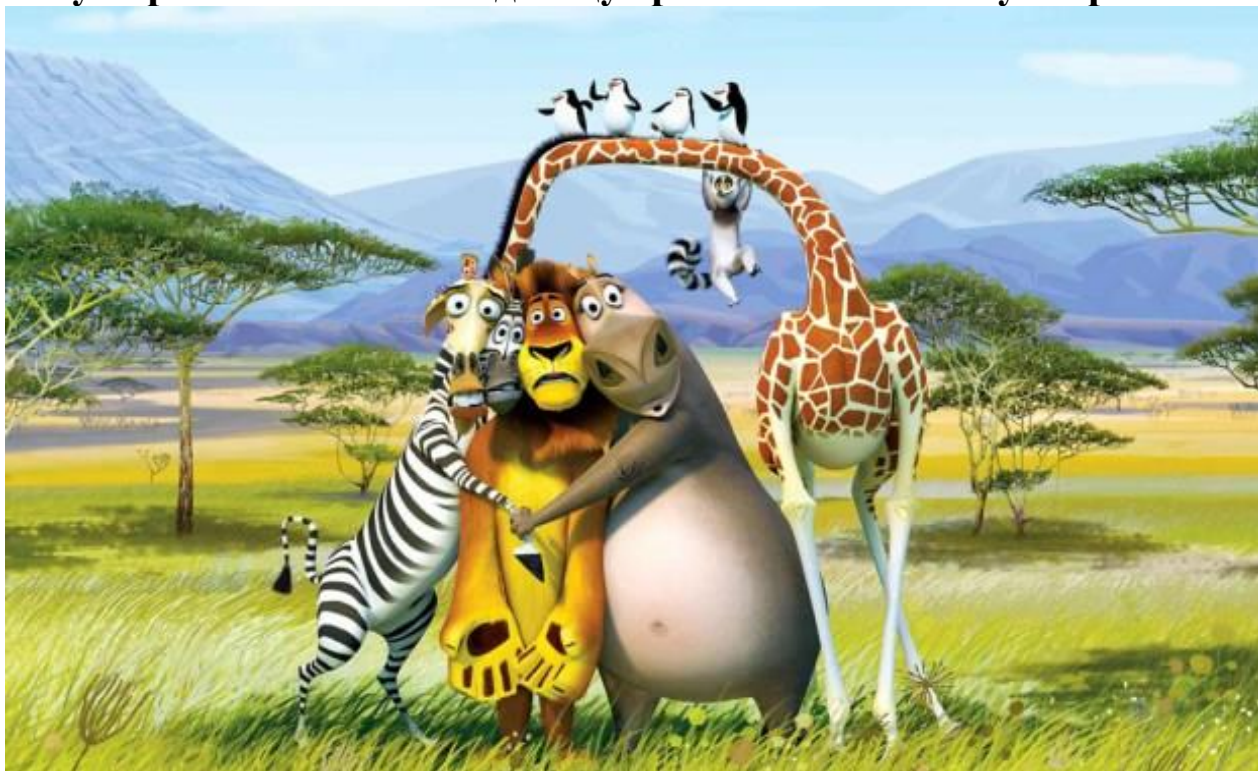


Корисність обіймів

Психологи вважають, що люди, які хочуть обійматися, підспудно хочуть випробувати відчуття безпеки, комфорту і любові.

Обніматися, власне, корисно — це приносить людям радість і допомагає як психологічно, так і фізично: посилює роботу імунної та центральної нервової системи; покращує сон і знімає стрес; знижує кров'яний тиск і підвищує рівень гемоглобіну в крові.



Правила обіймів прости:

1. Перш ніж кого-небудь обійняти, обов'язково запитайте дозволу.
2. Якщо ви збираєтеся обійняти людину, зріст якого нижче вашого, то постарайтеся зробити це якомога делікатніше, не ущемляючи його самолюбство і позбавивши від почуття незручності. *Наприклад*, зігніть ноги в колінах так, щоб ваші очі виявилися на рівні очей іншої людини.
3. Якщо ви хочете обійняти малюка, то краще опуститися на коліна або сісти навпочіпки. У цьому випадку дитині не доведеться дивитися на вас знизу вгору, і він зможе відчути себе на рівних з вами.

Так що обіймайтеся на здоров'я!

Цікаві факти про обійми

Цікаві факти про обійми розкажуть про один із красномовних жестів дружби і любові.

Обійми здатні не тільки підбадьорити, втішити, підтримати і заспокоїти, але і зцілити як душевні, так і фізичні рани.



1. З точки зору психологів, ми жадаємо обіймів і даруємо їх тоді, коли шукаємо почуття захищеності і внутрішнього комфорту. Обіймаючи іншу людини, ми або самі потребуємо **почутті спокою та безпеки**, або прагнемо подарувати його іншій людині.
2. Потреба в обіймах можна пояснити з точки зору хімічних реакцій, які постійно відбуваються в організмі. У будь-якої людини є потреба в **тактильному контакті** з іншими людьми. У момент обіймів в кров починає надходити гормон окситоцин, який покращує самопочуття і настрій.
3. За відчуття у відповідь на дотики до нашої шкіри відповідає **окрема зона мозку**. Вчені довели, що якщо дитини недостатньо обіймати, ця зона мозку може атрофуватися, і згодом постраждає імунна система.
4. Якщо діти до 7 років ростуть без обіймів, то в дорослому житті вони виявляються нездатними на любов і співчуття до інших людей. Це призводить до різних відхилень і антигромадських вчинків. Детальні дослідження цієї області довели, що суспільства, в яких не прийнято багато обніматися, стають **агресивнішими**.



**Частіше обіймайте
своїх дітей!!!**

Консультацію підготувала: практичний психолог ЗДО
БІЛА ОЛЕНА ВАЛЕРІЇВНА