***«Для чего нужны объятия»***

Консультация для родителей

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, для чего нужны объятия и какую роль они играют в нашей жизни? Как часто вы заключаете в объятия близкого человека, ребенка и часто ли оказывае­тесь в них сами? К сожалению, современный ритм жизни не оставляет времени для проявления «неж­ностей», мы становимся жесткими, закрываясь от мира в собственной скорлупе. Поэтому и желание обниматься у людей возникает все реже. Между тем объятия играют намного более важную роль, чем мы думаем.

Они важны не только как прояв­ление чувств, но и для физического и психологического здоровья. Подтверждением тому является целый раздел в клинической психологии, изучающий объятия и телесные контакты. Причиной возникновения данного раздела стало сенсационное  открытие, сделанное учеными в 70-е гг. XX века.  Исследуя обнаруженные в крови и нервной системе человека эндорфины, ученые, пришли к выводу, что эти вещества способны уменьшать болевые ощущения и называть чувство эйфо­рии. К тому же во время объятий их количество резко возрастает. Согласно исследованиям, в сутки человеку необходимо 12 объятий, которые явля­ются прекрасным обезболивающим и успокоитель­ным средством. Сжатие тела в объятиях, например, помогает больным аутизмом и людям, страдающим повышенным беспокойством, почувствовать себя лучше. При этом неважно, обнимает пациента дру­гой человек или на тело подопечного оказывается механическое давление.

Ученым удалось доказать, что объятия способ­ны укреплять иммунную систему человека. Чрез­вычайно важны они в детские годы. Если ребенок лишен тактильного внимания, он может утра­тить способность любить, поскольку в услови­ях недостаточного тепла и заботы атрофируется часть его мозга ответственная за эмоциональное развитие. Отсутствие объятий пагубно сказывается не только на отдельном человеке, но и на обществе в целом. Ученые установили, что общество, в кото­ром люди редко обнимают друг друга, становится агрессивным. Соответственно и уровень конфликт­ных ситуаций будет намного выше.

Что же такое объятие? На языке ученых объя­тие - одна из важнейших форм невербальной коммуникации. Эго способ фи­зической близости, которая возникает в результате закрытия или проведения рук (руки) человека. Объятие- обмен теплотой, возникающей вследствие радости или ощущения счастья при встрече. Согласно последним исследованиям, представление о роли объятия в социальной жизни человека меняется. Объятие может иметь родительский, дружеский, приятель­ский, эротический и наигранный характер.

Дружеское объятие, обусловленное привязанностью двух или нескольких людей, является про­явлением их скрытых чувств, трудно выразимых вербальным способом. Обмен чувствами при этом более отчетливый и полный, чем при выражении в словесной форме. Приятельское объятие чаще продиктовано не столько эмоциональными, сколь­ко социальными причинами. Оно может быть тра­диционным или демонстрационным. Эротическое объятие сводится к демонстрации отношений между полами. Наигранное объятие может отра­жать скрытый характер межличностных отноше­ний, служить средством невербального выражения чувств, отличных от привязанности.

Объятие - непременный атрибут общения родителей с детьми. Именно объятие способно восполнить нехватку эмоционального внимания к детям. Многие исследователи утверждают, что для сыновей в детском возрасте более важен подоб­ный контакт с матерью, а для дочерей - с отцом.

Между тем некоторые взрослые считают, что если маленьких девочек можно сколько угодно носить на руках, обнимать и целовать, то мальчи­ков нужно воспитывать в строгости и относиться к ним, как к взрослым мужчинам. Иначе мальчик мо­жет превратиться в "маменькиного сынка" Однако сыновья ничуть не меньше, чем дочери, нуждаются и физическом контакте с родителями.

Казалось бы, совершенно естественно выра­жать свои чувства к ребенку. Но почему-то мно­гие родители дотрагиваются до своих детей только тогда, когда этого требуют обстоятельства: в процессе одевания или раздевания, умывания, приче­сывания и т. д. Количество тактильных контактов заметно уменьшаете» по мере взросления ребен­ка. Между тем некоторые родители не чувствуют меры в проявлении своей любви к ребенку и бук­вально душат его в объятиях. Важно не переборщить.     Известно, что подрастающие дети все меньше нуждаются в объятиях и поцелуях, однако бывают моменты, когда они им необходимы. Например, кок получил физическую травму, испытывает сильное волнение, переживает эмоциональный стресс, чем-то напуган, очень устал, болен или плохо себя чувствует, а также перед сном.

Важно быть внимательными к потребности детей в подобной поддержке. Если ребенок вдруг оторвался от игры и спешит, раскинув руки, к взрослому, нужно ответить ему тем же. Ведь, за­ключая маму или папу в объятия, как считают психологи, дети хотят испытать чувство безопасности, комфорта и любви.

Потребность в человеческом тепле, передать которое проще всего через объятие, сохраняется и у взрослого. Нередко, просто обняв человека, можно его успокоить, направить ход мыслей в более умиротворенное русло, даже предупредить нерв­ный срыв.

Если все-таки что-то сдерживает от проявлений подобных чувств, то преодолеть этот барьер помо­жет Международный день объятий, отмечаемый 21 января во всем мире. Он был учрежден в США в 1986 г под названием Нацио­нального дня объятий (National Hugging Day), а за­тем стремительно распространился по всему миру.

Согласно традиции праздника, заключить в друже­ские объятия в этот день можно даже незнакомого человека. Точно неизвестно, кому пришла идея от­мечать этот день и почему выбрана именно эта дата. Считается, что инициаторами праздника являются студенты. Обнять в этот день можно друзей и род­ных при встрече, после разлуки, чтобы выразить свою радость и благодарность.

Единственное обязательное условие заключается в том, чтобы как можно больше людей заключить в свои объятия.