

Психологическая польза объятий

*«Чтобы выжить, нужно, чтобы нас обнимали четыре раза в день.
Чтобы чувствовать себя полноценным, нужно, чтобы нас обнимали
по восемь раз. Чтобы расти, нужно, чтобы нас
обнимали двенадцать раз»*

Вирджиния Сатир

Учеными давно доказана невероятная польза от простых объятий. Они необходимы всем – и взрослым, и детям.

Объятие – это форма физической близости, заключающаяся в охватывании другого человека руками и прижатии к себе; объятие – самый распространенный способ проявления любви или дружеского расположения и одна из важнейших форм невербальной коммуникации. То есть, это тот телесный контакт, на основе которого устанавливается эмоциональная связь еще с новорожденным ребенком. Она начинает складываться сразу после появления малыша на свет и имеет огромное значение для всей дальнейшей жизни человека. Это и базовое ощущение безопасности/опасности, доверия/недоверия к миру, это чувство уверенности/неуверенности, это – особенности взаимодействия с другими людьми. Объятия уже с первых дней жизни маленького человека дают ему ту опору, благодаря которой будет формироваться его характер и особенности.

Объятия оказывают положительное воздействие на физическое здоровье человека: улучшается работа иммунной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Поэтому и наше самочувствие может улучшиться от простого объятия. Когда нас обнимают, мы подсознательно ощущаем себя в безопасности, появляется чувство защищенности, надежности, радости или спокойствия. Благодаря объятиям мы чувствуем свою нужность, ценность и необходимость. Ведь объятия укрепляют доверие к окружающим и способствуют общечеловеческому единению, уменьшают страх, тревогу и способствуют возникновению привязанности.

Кроме того, объятия влияют на умственное и творческое развитие детей. Ведь если ребенок окружен лаской, принятием буквально на физическом уровне, то он с интересом и без страха смотрит на мир, ему хочется все узнать, потрогать, изучить. Активизируется и развивается его восприятие, наглядно-действенное мышление, стимулируя определенные зоны головного мозга. Для полноценного развития ребенка необходимы различные сенсорные стимулы, и именно обнимание (дружественный телесный контакт) является одним из важнейших стимулов, который так нужен для развития мозга и тела. Дети, которые страдают от нехватки объятий, медленнее развиваются, отстают от своих сверстников в когнитивном и эмоционально-волевом плане, растут более замкнутыми, неуверенными, не способными к эмпатии и установлению доверительных отношений с другими. Многочисленные исследования подтверждают, что недоношенные дети, которым делают массаж, носят в специальных слингах, обнимают, быстрее набирают вес, лучше развиваются как психологически, так и физически и менее подвержены неврологическим отклонениям.

Важно отметить и то, что у объятий нет гендерной дифференциации, и в них одинаково нуждаются как девочки, так и мальчики.

В психологическом плане объятия помогают успокоиться, снять психоэмоциональное напряжение, невербально показать другому свое расположение, поддержку, принятие. Этот эффект хорошо заметен, когда взрослый пытается остановить истерику ребенка, какое-то острое эмоциональное состояние: никакие слова и объяснения не действуют на маленьких детей так, как объятия. На этом свойстве основано множество психологических методик и психотерапевтических техник. Но многие люди интуитивно чувствуют пользу от объятий, ведь это «действие» взято из самой природы, из законов развития. Обнимая другого, мы развиваем его и развиваемся сами. В любом возрасте.

Составила: педагог-психолог МАОУ СШ № 154

СП Детский сад «Парус»

Примакова Наталья Ермолаевна

