

## Секреты эффективных объятий.

✓ Обнимайте детей без повода, просто потому что проходили мимо и захотелось.

✓ Во время объятий соединяйте руки в замок или кладите на лопатки того, кого обнимаете. Это формирует более глубокую душевную связь.

✓ Не ослабляйте объятия первыми, потому что мы не знаем сколько в данную минуту нужно ребёнку тепла.

✓ Для выделения достаточного количества окситоцина нужно быть в объятиях не менее 20 секунд.

✓ Минимальная норма, чтобы человек чувствовал себя счастливым, 7 объятий в день. Некоторым, а особенно детям нужно больше.

✓ Обнимайте не только руками, но и СЕРДЦЕМ.

!! Объятия помогают лучше всего проживать детям ситуации фрустраций, потому что: ☞ это гормон любви окситоцин, который снижает тревожность; ☞ это укрепление иммунитета, потому что ребёнок себя чувствует защищённым; ☞ это обезболивание, благодаря эндорфинам.

«Обнимайте детей сейчас!

Этой истине тысячи лет,

Но не можем никак научиться:

Дети - наш негасимый свет,

Смысл жизни, души частица».

Автор стихотворения: Сергей Ефимов.