



ВЫРАБАТЫВАЕМ «ГАРМОНЫ СЧАСТЬЯ»

Не так давно ученые выяснили, что в коже есть разновидность нервных волокон, реагирующих на медленные, мягкие прикосновения, надавливания и поглаживания. Медленные поглаживания – это около 3-5 см в секунду. Воздействие на эти волокна способствует выработке «гормонов счастья». Снижается уровень стресса и напряжения, появляется чувство безопасности и покоя.

При мягком тактильном воздействии происходит стимуляция блуждающего нерва, который приводит в баланс вегетативную систему, улучшает работу внутренних органов, способствует уменьшению частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Дети, щедро получавшие такой контакт, с большей вероятностью вырастут уравновешенными, стрессустойчивыми, хорошо развитыми физически.

Делать это можно в игре, например, очень хорошо работает упражнение «Бутерброд».

!Важно!

Наоборот, при прикосновении к нам человека, которого мы не любим или боимся, в кровь выделяются гормоны стресса. Важно, чтобы ребенок не боялся человека, который к нему прикасается, поэтому тщательно выбирайте, например, массажиста! Даже если это высококлассный специалист, но от его прикосновений малышу становится страшно – толка от такого массажа будет немного.

✓ Важно понимать, что малыши, которые просятся на ручки, хотят взять маму за руку или обнять – не разбалованные! Таким образом ребенок всего лишь восполняет свою жизненную необходимость в тактильных ощущениях! Это потребность биологическая и она очень похожа на жажду или голод! Поэтому обязательно обнимайте детей, берите на руки, касайтесь – это очень важно!

! Внимание! Дети, испытывающие дефицит телесного контакта, могут реализовать свою потребность в нём за счет драк!