

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**. 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 его 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**. Это способ физической близости, которая возникает в результате закрытия или проведения рук (руки) вокруг другого человека. *Объятие – обмен теплотой, возникающей вследствие радости или ощущения счастья при встрече*. Объятие может иметь:

- ❖ Родительский;
- ❖ Дружеский;
- ❖ Приятельский;
- ❖ Эротический;
- ❖ Наигранный характер.



Дружеское объятие, обусловленное привязанностью двух или нескольких людей, является проявлением их скрытых чувств, трудновыразимых 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.

Наигранное объятие может отражать скрытый характер межличностных отношений, служить средством невербального выражения чувств, отличных от привязанности.

Объятие – неременный 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 «маменького сынка». Однако сыновья ничуть не меньше, чем дочери, нуждаются в 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 уменьшается 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, в ситуациях, когда ребенок 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 потребностям 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 испытывать чувство безопасности, комфорта и любви.

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

