

## Сила материнских рук



Материнские руки! Бранят и ласкают,  
И врачуют, и холят, в беде берегут.  
В них огромная сила и нежность без края,  
Материнским рукам песни славу поют.

Материнские руки! Теплее, чем солнце,  
Рос прохладнее, словно могучий бальзам.  
Это чудо великой природы даётся  
Только вечно святым материнским рукам.

## Комплексная программа Тамбовской области «Право ребенка на семью» на 2010-2013 г.



[kosport.blogspot.com](http://kosport.blogspot.com)

Источник: <http://irinazaytseva.ru/prikosnovenie-pochemu-nam-tak-vazhno-kasatsya-drug-druga.html>

Адрес: Тамбовская область, г. Моршанск, ул. Гражданская, 56.  
Телефон: 8(47533) 4-92-07  
8(47533) 4-48-12  
Эл.почта: togou19@mail.ru

Центр по профилактике социального сиротства при ТОГБОУ Центр «Приют надежды» г.Моршанска.



## Воспитание нежностью

«Прикосновение — это первый язык, которому мы учимся, входя в Мир».  
Д. Миллер

# Сила прикосновения

**Прикосновение** — это потребность, которую мы стремимся реализовать, будучи еще плодом в утробе матери. И эта потребность человека остается богатейшей формой выражения и в определенной степени формой опыта на протяжении всей нашей жизни.

Одной из причин такой силы прикосновений является то, что любое, даже незначительное прикосновение может передать намного более широкий спектр



эмоций, чем любые слова и жесты. Даже незначительное прикосновение. Рука на плече в знак поддержки, похлопывание по спине, объятие — все это сложные послания, переданные прямо и сжато. Без каких-либо дальнейших объяснений наш мозг способен истолковать значение прикосновения за долю секунды. Одно прикосновение — и вы сразу знаете, что вы желанны, находитесь в безопасности или испытываете необходимость обеспечить себе защиту.

**Не нужно много времени, чтобы погладить малыша по головке, поставив перед ним тарелку с ужином, похлопать по плечу, проходя мимо, чмокнуть в щечку «просто так».**

## Мама, обними меня поскорее!

- *При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны быть естественными, не быть демонстративными и чрезмерными.*
- *Когда малыша, которому ласка жизненно необходима, постоянно одергивают он стремится компенсировать потребность. На этой почве возможно появление и мастурбации, и навязчивых движений. А ребенок всего лишь ласкается сам, как умеет! Если такое поведение свойственно вашему малышу, попробуйте не сердиться на него и не отталкивать, а неожиданно прижать к себе со словами: «Ну, теперь ты попался!»*
- *Целуйте своего ребенка – и его мозг будет развиваться! Дети, лишенные прикосновений в детстве испытывают задержку физического и психического развития. «Недоласканные» дети – это проблемы для них в будущем.*
- *«Язык прикосновений» не терпит фальши. Руки не умеют лгать и мгновенно передают информацию о нашем раздражении, нетерпении, волнении или гневе, так же как о нежности, сочувствии, поддержке. Обратите внимание на этот аспект взаимодействия.*

## О прикосновениях по-научному

Исследования шведских ученых показали, что спокойное прикосновение к коже человека повышает выработку в задней доле гипофиза гормона окситоцина. Раньше этот гормон называли исключительно «материнским». Но оказалось, что и у женщин, и у мужчин этот гормон запускает механизм ослабления стресса. Окситоцин, в свою очередь, увеличивает уровень антистрессовых гормонов — серотонина и дофамина, и при этом снижает уровень кортизола, гормона стресса. **Представьте, какая огромная мощь скрыта в простом прикосновении к коже человека?!**

Неудивительно, что при недомоганиях детям обычно требуется больше ласки. Оказывается, само по себе **прикосновение лечит**, а уж если это ласка любящей матери, то ее воздействие возрастает в сто раз. Однако есть здесь подводный камень: если в обычное время с ребенком вообще или почти не разговаривают на языке тела, а во время болезни хоть какие-то крохи ему перепадут, велика опасность закрепления такого сценария — «уход в болезнь».

У детей и подростков, страдающих неврозами, значительно снижается возбудимость, и происходят положительные сдвиги в восприятии окружающей действительности, если им ежедневно в течение короткого времени слегка растереть спину.

