

## Ласки укрепляют здоровье.

Каждый родитель знает, что стоит только покрепче обнять плачущего ребенка, покачать его, поцеловать, погладить по голове, как малыш успокаивается и тут же забывает о причине слез.

Учёные выяснили, что нежные, ласковые прикосновения оказывают мощное положительное влияние на наш организм и являются пусковым механизмом жизненно важных процессов.

Было доказано, что ласка снимает стресс, состояние напряжения, некоторые болевые ощущения, уменьшает чувство страха, стеснения. Выяснилось, что объятия, поглаживания, поцелуи поддерживают гормональный баланс, стабилизируют и укрепляют иммунную систему, вооружая нас против болезней.

Родителям, жалующимся на нервность ребенка, на его рассеянность и, как следствие низкую успеваемость, нужно, говорят специалисты, ни в коем случае не наказывать, а ласкать чадо, обнимать, гладить по голове, причём, чем труднее ребенок, тем чаще.

Нежные прикосновения — одна из важнейших потребностей человека!

Материал для родителей  
подготовила воспитатель  
старшей группы №2  
Лукина М.В.