

## Значение психологического комфорта ребенка

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми, счастливыми и добрыми людьми. Хочется, чтобы они могли наслаждаться жизнью и радоваться каждому дню, были уверены в себе и могли противостоять трудностям. Для этого следует воспитывать ребенка в гармонии с окружающим миром, в атмосфере взаимопонимания и любви.

Психологический комфорт очень важен для нормального развития малыша. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным и любимым, не забывайте проявлять нежность и ласку, обнимать и целовать его.

### Воспитание нежности...

По мнению многих психологов, объятия дарят нам ощущение душевного спокойствия и являются источником здоровья. Обнимаясь, мы обмениваемся энергией, которая положительно действует на состояние человека, его самочувствие и психическое равновесие.

Еще находясь в материнской утробе, малыш чувствует себя в безопасности «в объятиях» женского организма, слышит биение сердца, ощущает любовь и нежность. Рождаясь, ребенок сразу же попадает на руки к своим родителям, слышит ласковые слова и чувствует тепло родительских рук. Подросший малыш, спасаясь от опасности и страхов, бежит в объятия к маме, прижимается к ней, лезет на руки.

В последнее время родители стали реже обнимать и целовать своих детей, они или стесняются проявлять свою любовь, или не находят для этого времени. Мамы прикасаются к детям лишь для того, чтобы одеть, умыть, накормить, только в случае необходимости. Конечно, такая ситуация очень печальна. Ведь для того, чтобы ребенок почувствовал родительское тепло не обязательно целый день лезть к нему с поцелуями и объятиями. Можно просто погладить по голове, прижать к себе, прикоснуться к руке. Не важно, что вы сделаете, важно, чтобы ваши действия были искренними и естественными, но в то же время не навязчивыми и не демонстративными.

### А как быть с мальчишками?

Уж кто-кто, а мама точно знает, как воспитывать мальчика. Однако, очень многие родители ошибочно считают, что проявление нежности необходимо только девочкам, а мальчики должны расти настоящими мужчинами. Но это справедливо только в отношении мальчиков, которым уже больше десяти лет. Хотя и в таком возрасте, и старше все равно дети нуждаются в проявлении нежности и заботы. А вот маленьким мужчинам, особенно новорожденным и дошкольникам, мамыны ласки не менее важны, чем девочкам. Всем маленьким детям очень хочется, чтобы их обнимали, гладили, «сюсюкали» с ними, баюкали на ночь. Чем меньше ребенок, тем для него физический контакт важнее. Только так малыш сможет расти в атмосфере психологического комфорта и взаимопонимания. Проявление любви и заботы – один из важных факторов развития человеческой личности.

### Помогите своему крохе

Нежные объятия просто необходимы, если у ребенка есть страхи или повышена тревожность. Они позволяют ему почувствовать себя в безопасности, под защитой взрослых, а также быть более уверенным в своих силах, а в будущем, возможно, избежать депрессий и нервных расстройств. Также не забывайте проявлять нежность и заботу, когда ваши дети плохо себя чувствуют, болеют, им тяжело на душе или они не находят понимание у сверстников.

Необходимо, чтобы ребенок испытывал как можно больше положительных эмоций. Для этого родителям следует чаще проявлять различные знаки внимания, заботу, слушать и понимать, что

хочет ваш малыш, давать ему советы в сложных ситуациях. Только тогда отношения родителей с детьми будут доверительными, искренними и длительными.

Ребенок, на которого родители не обращали внимания, вырастет неуверенным в себе и с массой комплексов. Дайте понять малышу, что он может обратиться к вам с любой просьбой и всегда найдет поддержку, ласкайте его, обнимайте и балуйте. Доказано, что польза объятий очень велика. Они снимают стресс, повышают иммунитет, нормализуют работу всего организма.