***Чому важливо обіймати своїх дітей***

Обіймати своїх дітей є однією з важливих функцій батьків.

**Обійми покращують поведінку**

Одна з базових потреб дитини — почуватися захищеною. Якщо цього почуття немає, страждає усе: і емоційна сфера, і поведінка, і навіть фізичне здоров’я.

**Обійми допомагають дитині стати розумнішою**

Дотики необхідні дитині для нормального розвитку. Тактильний контакт — це сенсорна стимуляція, яка допомагає правильному розвитку

**Обійми покращують імунітет**

Емоційний заряд у поєднанні з фізичним контактом з улюбленою людиною стимулює вилочкову залозу, яка регулює рівень лейкоцитів у організмі. А лейкоцити, білі кров’яні тільця, саме покликані боротися з різними інфекціями. Крім того, обійми знижують стрес. А стрес — один з головних факторів, що підривають імунітет.

**Це найкращий спосіб зупинити істерику**

І взагалі зробити істерики рідшими. Річ у тім, що області мозку, відповідальні за регулювання емоцій, дозрівають у дитини не одразу, але тим швидше, чим частіше дитину обіймають. Деякі батьки вважають, що обійняти дитину — означає, дати позитивне підкріплення, схвалити істерику. Але це не так. Насправді обійми дають дитині зрозуміти, що вона у безпеці, що ви її любите, незважаючи ні на що, і водночас заспокоюють.

**Обійми підвищують самооцінку**

Безумовні любов і турбота батьків дають дитині міцну основу, на якій будується її впевненість у собі. А завдяки цьому дитина охочіше пробує нове, позитивніше дивиться на світ. І навіть перехідний вік у дитини мине легше: вона знає, що ви її любите, цінуєте, їй не потрібно нічого вам доводити. Батьки стають для дитини домівкою, куди вона завжди може повернутися, якщо ззовні їй загрожує небезпека. Крім того, розвивається емоційна стійкість дитини — це допомагає у майбутньому легше долати конфлікти або зовсім їх уникати.

**Обійми вчать дитину довіри**

Обіймаючи дитину, ви даєте їй зрозуміти, що розумієте її почуття. Одного разу дитина підійде до вас і обійме, коли вам це потрібно буде більше, ніж йому.

**Обійми роблять дитину щасливішою**

Просто тому, що ви поруч. Але ця короткострокова дія є й довгостроковою. Обійми допомагають дітям розвивати власні психологічні ресурси — оптимізм, почуття власної гідності, незалежність, впевненість у собі. Вони вчаться орієнтуватися і спиратися на себе — а такі люди завжди найщасливіші.

**Обійми потрібні просто тому, що ви любите свою дитину**

І це найголовніша причина — що може бути приємнішим, ніж обійняти свою дитину?