**«Терапія обіймами та казкою: створюємо для дитини відчуття безпеки та спокою»**

**Консультація для батьків**

***Казка*** активно впливає на почуття і розум дитини, розвиває її сприйнятливість і емоційність. У казці ніхто не вчить дитину «жити правильно». Дитина вчитися розуміти вчинки героїв казки, події казкового сюжету природно і послідовно випливають одне з іншого. Діти прагнуть скористатися позитивним прикладом свого героя. Казка допомагає виробити те чи інше ставлення до навколишньої дійсності, до вчинків людей, викликає прагнення наслідувати хорошому казковому герою і противитися поганому поводженню казкових героїв, тим самим закласти в душі і свідомості дитини певні моральні установки. Діти і казка нероздільні, вони створені одне для одного і тому знайомство з казками допомагає у вирішенні морального виховання дітей дошкільного віку.

Схвалення позитивних вчинків казкових героїв і несхвалення негативних дозволяє малюкам не тільки зрозуміти але і застосовувати в реальному житті поняття про те, як можна чинити, а як не можна.

 ***Обійми*** є не менш дієвим засобом терапії. За словами вчених, правильні глибокі обійми коли серця двох людей немов торкаються один одного, приносять неабияку користь. Доведено, що дитина, яку в родині часто обіймають, пригортають до себе і цілують:

* менше хворіє;
* має міцний імунітет;
* виглядає більш щасливішою та стійкою до стресових подій в її житті.

 І це неспроста, адже під час таких обіймів в людині виділяється так званий «гормон довіри» (окситоцин) — він в тілі людини зміцнює відчуття безпеки (захищеності) і довіри до оточуючих. І навіть щоденні, короткотривалі обійми в родині перед тим, як дитина іде до садочка, роблять ваші взаємини з дитиною більш міцнішими і надають їй і вам гарного настрою на цілий день.

***Обійми викликають*** відчуття довіри та безпеки. Це допомагає поводитись більш впевнено та відкрито.

 ***Діти потребують обіймів стільки ж, скільки води та їжі!*** На думку дослідників Гарвардського університету обійми нормалізують всі фізіологічні процеси в організмі дитини, які необхідні для її розвитку.

***Навіть емоційно зрілі, самостійні д***іти самі обіймають найрідніших людей, щоби виразити свої теплі почуття, а також шукають обіймів — щоб утішитися, заспокоїтися, просто відчути, що їх люблять.

***Коли багато обіймів в родини, всі менше хворіють!*** Фізіологи встановили, що обійми стимулюють вилочкову залозу, а вона є центральним органом імунної системи організму, що в свою чергу регулює вироблення лейкоцитів, які підтримують наше здоров’я.

***Діти інстинктивно шукають ваших обіймів***, коли засмучені чи налякані. Обіймайте їх — це заспокоює, діти усвідомлюють, що ви їх розумієте та співчуваєте, допомагає впоратися зі стресом. Зростаючи, людина вчиться регулювати свої емоції самостійно, та краще з цим справляються люди, який у дитинстві частіше обіймали батьки.