

## *Для чего нам и нашим детям нужны обнимашки?*

Без сомнения, объятия дают нам возможность почувствовать себя хорошо. Когда мы грустим или разочарованы, большое теплое объятие может облегчить нашу боль. Когда мы счастливы, и хотим разделить радость с другими, мы обнимаемся. Мы интуитивно знаем, что объятия – это здорово!

Но кроме чувства тепла и нежности в объятиях есть и другие преимущества, подтвержденные научными исследованиями. Доказано, что 20-минутное объятие в день помогает ребенку стать умнее, здоровее, счастливее, жизнерадостнее и ближе к родителям.

### *Объятия делают наших детей умнее*

Для нормального развития маленькому ребенку требуется много различных сенсорных воздействий. Контакт с кожей или физическое прикосновение, такое как обнимание, является одной из самых важных стимуляций, необходимых для роста здорового мозга и сильного тела.

Исследования также показали, что не все виды прикосновения полезны. Только заботливые прикосновения, такие как нежное обнимание, могут обеспечить положительную стимуляцию, необходимую молодому мозгу для здорового роста.

### *Объятия помогают детям расти*

Когда дети лишены физического контакта, их тела перестают расти, несмотря на нормальное потребление питательных веществ. Эти дети страдают от неспособности нормально развиваться. Этот дефицит роста можно уменьшить, обеспечив детей касаниями и объятиями.

Обнимание вызывает в организме выработку окситоцина (гормона влюбленности). Этот гормон положительных чувств имеет большое влияние на наши тела. Одним из таких влияний является стимуляция роста.

Исследования показывают, что обнимание может мгновенно повысить уровень окситоцина. Когда окситоцин увеличен, увеличиваются и критерии роста. Также повышение уровня окситоцина помогает укрепить иммунную систему и более быстро залечить раны.

### *Объятия могут остановить истерику*

Объятия хороши для эмоционального здоровья ребенка. Ничто не может успокоить истерику малыша быстрее, чем теплое объятие от мамы.

Многие родители беспокоятся, что обнимать ребенка, бьющегося в истерике – это награждать его вниманием за плохое поведение. Но это не так. Когда у малышек происходит негативная реакция или ребенок бросается в эмоциональную истерику, они не упрямы. Они просто теряют контроль над своими эмоциями. Они не могут саморегулироваться.

### *Объятия растят жизнерадостных малышек*

Объятия вызывают высвобождение окситоцина, при этом снижается уровень гормона стресса и предотвращается его вредное воздействие. Объятия помогают детям научиться регулировать собственные эмоции и стать более жизнерадостными. Объятия также укрепляют оптимизм и повышают самооценку. Мощный окситоцин помогает ребенку испытывать чувство любви.

### *Объятия помогают вам взаимодействовать с детьми*

Объятия повышают уровень доверия, уменьшают страх, способствуют возникновению безопасной привязанности и улучшают отношения родителей и ребенка.

### *Обнимайте детей, уважаемые взрослые!!!*

Педагог-психолог Зубова Елена Ивановна

# Вестник «Калинки»

Выпуск 24

Тема номера:

Осень, до свидания!

Сегодня в номере:

«И вот ноябрь уж наступил...»  
(о чем можно побеседовать с детьми)

«Родитель – главный учитель»

«Для чего нам и нашим детям нужны обнимашки»  
(советы психолога)

Мастерилка  
«Сердце в распахнутых ладошках»

ПОЗДРАВЛЯЕМ

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

*День матери* – праздник великий, святой –  
Сегодня проходит по свету.  
Сегодня весь мир поклоняется той,  
Которой счастливее нету,

Кто ночи не спал и покой наш берег  
Кто сильный и праведный самый,  
Наш друг и товарищ, врач и педагог...

*С Днем матери, милая мама!*

**И вот Ноябрь уже наступил...**  
**Откуда произошло название месяца Ноябрь?**

Ноябрь – суровый и хмурый месяц. Наши предки называли его по-разному: студень, листоной, грудень, полузимник.

**Какой он месяц Ноябрь...**

Коротки тусклые дни поздней осени. Света белого мало. Поздно рассветает, рано смеркается. В народе говорят: «В ноябре рассвет с сумерками среди дня встречаются». Первые заморозки. Снег вперемешку с грязью. Съезжались продорожные поля, поседел дуг. Уже с вечера морозец покрывает молодым ледком лужицы, обметывает по краям бережок. Стынет речка. Скоро расстелется снеговая перина – хранительница тепла. Ноябрь – сумерки года. Месяц перволедья. Последний месяц осени.

**Приметы ноября.**

- ☘ Не диво в ноябре белые мухи. (Снег.)
- ☘ Ноябрь – бездорожник: то снег, то грязь, то грязь, то снег – ни колесу, ни полозу нет хода.
- ☘ В ноябре тепло морозу не указ.
- ☘ В ноябре комары – быть мягкой зиме.
- ☘ Не сковать реку зиме без ноябрю-кузнца.
- ☘ Первый прочный снег – в почи на мокрую землю.
- ☘ Коли лед на реке грудами – будут хлеба груды.
- ☘ Снегу надует – хлеба прибудет, вода разольется – семя наберется.
- ☘ Поздний листопад – на тяжелый труд.

**Загадки про ноябрь**

Поле черно - белым стало, падает то дождь, то снег.  
А еще похолодало – льдом сковало воды рек.  
Мерзнет в поле озимь ржи. Что за месяц, подскажи?

(Ноябрь.)

Грачи улетели, леса пожелтели,  
Одни зеленеют лишь сосны да ели.  
Дни стали короче, длинней стали ночи...  
Кто скажет, кто знает, когда это бывает?

(Осень.)

Бывает он в холод, бывает он в зной,  
Бывает он добрый, бывает он злой,  
В открытые окна неожиданно влетит,  
То что-то прошепчет, то вдруг загудит.  
Притихнет, умчится, примчится опять,  
То вздувает по морю волны гонять.

(Ветер.)

В морях и реках обитает, но часто по небу летает.  
А как наскучит ей летать, на землю падает опять.

(Вода.)

У нас в печурочке золотые чурочки.

(Дрова в печке.)

**Что мы делаем в ноябре.**

Ноябрь. Становится прохладней, уже и куртку можно застегивать на все пуговицы и не забывать брать с собой зонтик. Ведь осенняя погода капризная, да и дождик не такой теплый, как летом. Но мы любим осень за ее красоту и наши дети с удовольствием гуляют на участках детского сада, а потом отражают свои впечатления в рисунках.

Рисуйте с удовольствием!!!

Руководитель ИЗО Савина Татьяна Николаевна



**Мастерилка**  
**Подарок любимой маме**  
**«Сердце в распахнутых ладошках»**

Берем лист цветной бумаги, складываем его пополам. Прикладываем к листу детскую ладошку, обводим ее карандашом. Вырезаем ножницами контур ладошки. Разворачиваем вырезанную ладошку, и поскольку лист был сложен вдвое, то в итоге получаем две бумажные распахнутые ладони. Из цветной бумаги вырезаем сердечко. Приклеиваем его на ладошки



**Родитель – главный учитель!**

Эта простая житейская истина не утрачивает своего значения для каждого из нас. Мы вспоминаем своих родителей с уважением и благодарностью за то, что они заложили в нас с детства, за то, что они развили наши способности и поддержали таланты. Им мы обязаны и своим образованием, и тем, чего достигли в жизни.

В последнее время происходит смещение ответственности родителей за образование детей на ДОУ и школы. Главным для родителей является работа – «зарабатывание денег» для того, чтобы одеть, обути и накормить ребенка, дать ему хорошие условия для роста и развития дома и вне его, т.е. заплатить за детский сад, школу, кружки и бассейн и т.д. Отдав ребенка квалифицированным педагогам, родители уверены, что сделали все зависящее от них для воспитания своего малыша. Но так ли это? Неужели ваша работа, уход, ласка и подарки малышу – это и есть содержание воспитания? А образование ребёнка – это работа педагогов. Они ведь за это зарплату получают.

Сколько минут в день Вы беседуете со своим малышом? А какую книгу Вы ему читаете по вечерам? В какую игру Вы научили его играть? Или во что любите играть с ним? Куда Вы водили его за последние 2 – 3 месяца, кроме магазинов и кафе? Часто ли вы интересуетесь у воспитателя успехами или пробелами в развитии ребенка? Умеет ли ваш ребенок рассказывать о том, чему он сегодня научился, и что нового и интересного узнал в детском саду? Что у него уже хорошо получается, и что пока не очень удается? Замечаете ли Вы со стороны, как Вы себя ведете дома? Является ли вы образцом правильного поведения? Хотите ли Вы, чтобы ребенок впоследствии так вел себя во взрослой жизни?

Много вопросов и еще больше ответов. Только то, что Вы хотите видеть ребенка здоровым и успешным однозначно и не подвергается сомнению. А значит и Ваше воспитание и усилия по образованию должны быть правильными, направленными на достойное поведение, волевою регуляцию ребенка в игре, взаимоотношениях с окружающими и учебной деятельности. Ведь у ребёнка, как и у взрослого, есть не только права, но и определенные обязанности.

Целенаправленно и планомерно приучайте малыша выполнять определенный перечень поручений. Сначала все делаете совместно, показывая ребёнку образец выполнения, затем поправляете (ни в коем случае не ругаете и не одергиваете), объясняя, как это сделать правильно, а затем только наблюдая за самостоятельным выполнением поручения. Если Вы все делали правильно, запасаясь терпением и ровным, доброжелательным настроем во взаимодействии с ребенком, то впоследствии, когда ребенок пойдет в школу Вам останется только проконтролировать, как ребёнок выполнил домашнее задание или выучил урок. Возможно, Ваша помощь нужна будет поначалу, когда ребёнку трудно дается выполнение уроков или он спешит выполнить их кое-как, чтобы быстрее уйти играть. Но ни в коем случае не приучайте его к постоянному совместному «деланию уроков» и никогда и ничего не делайте вместо ребенка! Помогите найти информацию, помогите подготовить необходимые принадлежности, поддержите, поощрите, замотивируйте скорейшее исполнение. Этим Вы значительно облегчите себе дальнейшую жизнь и приучите ребенка к самостоятельности и ответственности за выполнение. Если Ваш ребенок занимался у логопеда, то выполнение заданий по поручению логопеда 2 – 3 раза в неделю приучит малыша уделять определенное время на «Уроки, которые порадуют мамочку или бабушку». Позитивное выполнение задания способствует его отличному запоминанию – это аксиома обучения.

Чаще хвалите ребенка за «хорошие дела», пусть даже его помощь Вам была минимальна, или само «дело» было лёгким. Может быть это было просто вежливое слово, сказанное ребенком самостоятельно, без Вашего наставления.

Успехов Вам, дорогие родители, ведь примером для подражания быть невероятно трудно!

Воспитатель Дементьева Юлия Александровна

