

«СИЛА ОБНИМАШЕК»

21 января – Международный День объятий. Основателями этой традиции были непосредственные и открытые студенты, но почему, же теперь во всех странах стали отмечать День объятий? Потому что объятия очень полезны для самочувствия человека! В древних писаниях Востока объятия описываются как очень важное для любого человека действие, оказывающие целительный и омолаживающий эффект, при котором происходит обмен энергией. Объятия приносят радость не только тем, кого обнимают, но и тем, кто обнимает, способствуют появлению чувства защищенности у человека. Человек с детства помнит, как плакал и бежал к маме или другому члену семьи и они обнимали нас. В этот момент нам становилось хорошо, появлялось чувство, что мы в безопасности, рядом со своей семьей, и событие, которое нас так огорчило, уже не казалось таким уж ужасным. Нет абсолютно никакой разницы между взрослым и ребенком в том, что когда ему плохо и его обнимет близкий или просто знакомый, то сразу становится немного легче. Во-вторых, психическое здоровье человека неразрывно связано с удовлетворением тактильных потребностей.

«Нам нужно по четыре объятия в день для выживания. Нам нужно по восемь объятий в день для поддержки. Нам нужно по двенадцать объятий в день для роста» (Вирджиния Сатир, всемирно известный психолог).

«Объятие полезно для здоровья. Оно укрепляет иммунную систему, излечивает депрессию, снижает стресс и улучшает сон. Оно омолаживает, придает силы и не имеет никаких нежелательных побочных эффектов» (Джек Кэнфилд)

Учитывая такое благотворное влияние тактильного контакта, можно сделать вывод, что он просто необходим, и не только взрослым людям. Маленькие дети, к сожалению, также часто бывают лишены ласки со стороны родителей. А ведь исследователи утверждают, что малыши, которого до 6-7 лет не обнимали (или делали это крайне редко), вырастает с глубоким иррациональным чувством вины, не способным на любовь и склонностью к насилию. Неудивительно, что, узнав обо всем этом, люди стали уделять внимание тактильным контактам и придумали даже в их честь специальное торжество.

В этот день просто необходимо поиграть в «ИГРЫ - ОБНИМАШКИ»

«Здравствуй, друг!»

Все участники делятся на две равные группы. Одна группа образует внутренний круг, другая внешний. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются лицом к стоящим во внешнем круге, таким образом образуя пары. И повторяют за ведущим следующие слова, сопровождая их жестами.

- Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки).

- Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера).

- Где ты был? (Осторожно треплют ухо).
- Я скучал! (Складывают руки на груди).
- Ты пришел! (Разводят руки в стороны).
- Хорошо! (Обнимаются).

Затем стоящие во внешнем кругу делают шаг в сторону, тем самым производя замену партнера. Слова и движения произносятся вновь. И так далее, пока опять не встретятся первые пары. Можно разнообразить игру, задавая определенный характер реплик (тихо-громко, грустно-весело и т.д)

«Моечная машина»

Участники становятся в «ручеек». Это и есть моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо «помыть». Он входит в строй между товарищами. Они прикасаются по очереди к нему ладонями и говорят ему ласковые слова и добрые пожелания на будущее. На выходе из «машины» его ждет «сушилка» (один из участников), которая должна его обнять. После этого происходит смена ролей «сушилки» и «автомобиля».

Упражнение считается завершенным тогда, когда все члены группы побывают в заданных ролевых образах.

«Магнит»

Дети стоят в кругу. Пока звучит музыка, они танцуют. Когда музыка останавливается, взрослый называет чье-нибудь имя (Юля). Тогда все дети бегут к Юле и встают вокруг нее в тесный кружок (либо общие обнимашки), так как Юля – магнит. Затем игра возобновляется.

Магнитом должен побывать каждый ребенок

