

Цената на една прегръдка дневно (Тя - бесплатно издание за жената; www.tiabg.com 26.08.2007) Философията "ще поплаче и ще млъкне" може да се окаже пагубна в по-късна

възраст

Начинът, по който родителите се отнасят към децата си, може да повлияе върху химичния баланс в детския мозък и евентуално да доведе до депресия и алкохолизъм в по-късна възраст.

Това твърди Маргот Съндърланд в книгата си "Науката да бъдеш родител", давайки някои ценни съвети на родителите.

Всички родители знаят, че да прегръщат децата си е много хубаво усещане. Това, което повечето не знаят обаче е, че с всяка прегръдка в мозъка на детето се отделят специални вещества, които подпомагат развитието на стрес-регулирущата система и така прегръдките помагат на децата да израснат щастливи и стабилни хора. **Липсата на нежност може да предизвика проявяване на алкохолизъм и депресия в по-късна възраст.** "Начинът, по който родителите се отнасят към децата си може драматично да повлияе на химичния баланс в мозъка на детето и това влияние да бъде дългосрочно", казва авторката на книгата. Маргот Съндърланд, детски психолог, е провела над 800 изследвания, за да напише "Науката да бъдеш родител". Тя набляга на това, че "има много доказани връзки между ранния стрес и депресията, алкохолизма и всички болести на обществото в по-късния етап от живота."

Високите нива на стреса са много пагубни за химичната система на мозъка и Съндърланд предупреждава, че контролирането на плача на детето е първият пример за това. Мозъкът на бебето още не развил способността да успокоява сам себе си, има нужда от помощта на родителите. Ако тази помощ не дойде, мозъкът не развива тази способност за самоуспокояване. Ако не сте много внимателни през първите няколко години от живота на детето, може да разстроите тази система завинаги, предупреждава авторката. И това не е нещо, което може да дадете по-късно, тъй като изследванията показват, че децата, които са получавали недостатъчно нежност като малки не отделят окситоцин - хормон, който намалява стреса, дори и да започнете да ги прегръщате в по-късна възраст. Съндърланд твърди, че **нежността е особено важна през първите 5 години.**

Може и да изглежда, че някои деца се справят добре и без прегръдки, но в по-късна възраст, особено през пубертета, тази липса на нежност оказва огромно влияние на поведението им и те могат да изпаднат в депресия или да станат агресивни.