

Анастасия Маркелова

# ОБНИМИ МЕНЯ!

Сказка о том, как Обнимашка  
хотел спасти мир



Иллюстратор Елена Смешливая

альпина  
**.дети**

Москва • 2023

Больше всего на свете главный герой этой книжки, слонёнок Обнимашка, любит маму и обниматься.

## ПЯТЬ ПРИЧИН ОБНИМАТЬСЯ КАК МОЖНО ЧАЩЕ:

### 1. Объятия укрепляют отношения.

Во-первых, объятия помогают выразить то, что сложно сказать словами.

А во-вторых, в момент обнимашек в организме повышается уровень гормона привязанности — окситоцина, который укрепляет связь между мамой и ребёнком.

### 2. Объятия уменьшают боль.

В момент объятий активно вырабатываются ещё и эндорфины, которые обладают определённым обезболивающим эффектом. Вот почему мама обнимает, когда ребёнок разбивает коленку.



### 3. Объятия снижают уровень стресса.

Физический контакт понижает концентрацию гормона кортизола в организме. А значит, малышу проще успокоиться, перестать нервничать и снять накопившееся напряжение.

### 4. Объятия повышают самооценку.

Прикосновения помогают выразить поддержку и привязанность лучше любых слов. Если ваш ребёнок расстроен или подавлен, то именно объятия — самый лучший способ его поддержать.

**5. Объятия укрепляют иммунитет.** Аналогичными свойствами обладают натуральные и экологичные молочные продукты, например детского бренда «Обнимамма». Помимо слонёнка и его мамы, специалисты бренда придумали полезное и вкусное молочное питание, которое нравится и детям, и родителям.

А ещё объятия просто делают нас счастливее! И помните, что необходимый минимум для каждого — 8 обнимашек в день. Обнимамма и Обнимашка вас обнимают!