



Les câlins, ça fait du bien!

Les câlins sont essentiels pour le développement émotionnel de votre enfant, mais comment bien utiliser le pouvoir des câlins ?



Voici quelques conseils pour bénéficier votre enfant et vous de ces moments de tendresse et de douceur :

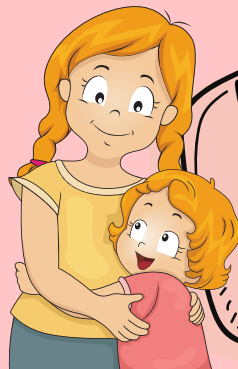


Dès la naissance du bébé, les caresses et les câlins sont un moyen de créer le lien d'attachement entre les parents et le nouveau-né. Par la suite, tous les câlins que le bébé reçoit sont enregistrés dans sa mémoire émotionnelle et c'est ce qui l'aide à se sentir aimé.

Les câlins permettent:

- de libérer des hormones anti-stress.
- de réduire les inquiétudes de votre enfant
- de l'aider à se calmer en lui apportant du réconfort.
- une communication tactile saine et respectueuse.

Un câlin doit bien sûr être désiré !



Il faut au moins 20 secondes de câlin pour commencer à ressentir ses effets calmants. C'est le temps nécessaire pour que les hormones commencent à être libérées dans le cerveau.

QUELQUES BIENFAITS DES CALINS:

- Renforcent le système immunitaire
- Ralentissent le rythme cardiaque
- Favorisent le développement de l'empathie
- Solidifient le lien affectif enfant-parent
- Augmentent l'intelligence socio-affective



EXEMPLES de moments favorables aux câlins :

Un vrai bon câlin avant de déposer votre enfant à la garderie et en allant le chercher, avant de le déposer à l'école, quand vous le laissez rentrer dans son autobus, quand il a peur, quand il a mal,

lorsque le serrer dans nos bras c'est ce qui parle le plus.

Les câlins on en a besoin au quotidien !



WWW.FUNCONNECTFAM.COM

