BIULETYN DLA RODZICÓW
Nr 44 Wrzesień 2022

„Niezapominajka”

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”
w Białymstoku

Moc płynąca z przytulania

Rozpoczął się nowy rok szkolny, a wraz z nim czas pożegnań i powitań w przedszkolnej szatni. Warto w takich momentach okazywać swoim pociechom odrobinę bliskości. Przytulanie jest bowiem jedną z najlepszych metod wychowawczych. O jego zaletach i wpływie na rozwój dziecka dowiedzą się Państwo z poniższego artykułu. Zapraszamy do lektury.

Dotyk jest jednym z najbardziej wspierających elementów relacji między dzieckiem a rodzicami, ale też po prostu potrzebą każdego człowieka. Kiedyś nie mówiło się o tym tak wiele, dziś wręcz zalani jesteśmy badaniami na temat potrzeby dotyku, odczuwanej już od pierwszych chwil życia.

Chodzi oczywiście o dobry, przyjazny dotyk, który nie tylko pokazuje przywiązanie, mówi zależy mi”, ale też daje – przede wszystkim dzieciom – poczucie bezpieczeństwa. Bliskość mamy tuż po narodzinach jest jednym z najważniejszych elementów związanych z prawidłowym rozwojem dziecka. Dlatego dawniejsze porady typu: „nie nosić”, „nie przytulać”, „nie brać na ręce” nie mają współcześnie racji bytu. Nie stoją za nimi żadne argumenty naukowe. Dysponujemy za to całą masą informacji o tym, jak wspierająco działa dotyk na nasz mózg i układ nerwowy.

Dotyk ważny od początku

Już w siódmym tygodniu ciąży dziecko w łonie mamy zaczyna poznawać, czym jest dotyk, bo to jedyny zmysł, który rozwija się tak wcześnie. Kobiety w ciąży nieustannie dotykają z czułością brzucha. Trochę dlatego, że nie mogą się doczekać, aż będą mogły wziąć bobasa na ręce. A trochę dlatego, że oprócz mówienia, to jedna z form kontaktu z dzieckiem „jeszcze po drugiej stronie".

Już w czasach starożytnych ludzie zdawali sobie sprawę z tego, jak ważny jest dotyk, bliskość drugiego człowieka. Obserwowano chore dzieci odseparowane od matek. Właśnie one najgorzej radziły sobie z chorobą, a konkretnie z powrotem do zdrowia. Powodem był brak dotyku, możliwości przytulenia się.

Potrzeba dotyku jest bardzo uniwersalna, nie dotyczy ludzi, ale też zwierząt. Badania Harry'ego Harlowa z Uniwersytetu w Wisconsin 1 przeprowadzone na małpach pokazały, że małe małpy pozostawione bez dotyku i czułości ze strony mamy (lub opiekunów – kompletna izolacja) przez pierwszy rok życia wykazywały zachowania autystyczne i nieumiejętność nawiązania prawidłowych relacji z innymi w późniejszym okresie życia.

Kołysanie, przytulanie są dla niemowlaków niemal tak ważne jak oddychanie. Ten pierwszy etap rzutuje na dalsze życie choćby w sprawie wspomnianego wcześniej poczucia bezpieczeństwa. I oczywiście, że jest cała rzesza ludzi, którzy nie zaznali czułości, nie byli przytulani w dzieciństwie. W ten sposób da się przeżyć, tylko właśnie to życie będzie miało gorszą jakość.

Dotyk wspiera zdrowie

Joanna Gutral, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Warszawie zauważa: „Dotyk, wyzwalając oksytocynę, serotoninę, czy endorfiny, powoduje reakcje chemiczne, które zmniejszają ciśnienie krwi, a to z kolei zmniejsza ryzyko chorób serca. Może też sprawić, że poczujemy się podobnie, jak po wysiłku fizycznym, czy zjedzeniu tabliczki czekolady. – To pierwszy zmysł, rozwija się jeszcze w okresie płodowym człowieka, więc bardzo wcześnie. Dlatego przez długi okres życia jest nam bardzo potrzebny, a wręcz niezbędny". Dzięki oksytocynie wytwarza się więź między bliskimi, niekoniecznie z rodziny. Przytulanie w gronie przyjaciół jest tak samo ważne, choć oczywiście rzadziej je praktykujemy. Warto jednak przyjrzeć się na początek najbliższym. Często jest tak, że więź dziecka z mamą jest oczywista, bliskość i przytulanie są wpisane w nową rolę. Z kolei wielu ojców w czasie, gdy dziecko jest maleńkie, odsuwa się na dalszy plan. Powody są bardzo różne – praca, wycofanie, lęk przed nową sytuacją. Czasem i wszystko naraz. A to właśnie ważny moment, w którym dziecko i ojciec powinni także budować więź właśnie dzięki przytulaniu. Zamiast więc unikać tego kontaktu lub ograniczać do niezbędnego minimum pielęgnacyjnego, powinno nam zależeć na jak najczęstszym byciu blisko – całą rodziną.

Brak dotyku nie sprzyja rozwojowi społecznemu

Dzisiaj już trochę to się zmienia, ale chyba wciąż jest normą, że częściej i chętniej przytulamy dziewczynki, a chłopców mniej i rzadziej. Pokutujące przekonanie o tym, że bliskość sprawi, iż z chłopca wyrośnie ciamajda, jest bardzo krzywdzące. Widać to po całej rzeszy mężczyzn wychowywanych „chłodno", nie tylko bez dotyku, lecz wręcz bez możliwości okazywania emocji.

Czasem bójki w grupach przedszkolnych, podczas których widać, że najczęściej zaczynają je konkretne dzieci, mogą być odpowiedzią na zbyt małą porcję przytulania każdego dnia. Dzieci rzadko przytulane bywają sfrustrowane, niepewne, brakuje im poczucia, że są dla kogoś ważne. Zdecydowanie gorzej radzą sobie z emocjami, tym samym z wszelkimi sytuacjami konfliktowymi. I to nie tylko takimi, w których dochodzi do rękoczynów, ale też z momentami, gdy potrzebna jest wrażliwość, okazanie empatii lub po prostu socjalizacja.

Zdarza się też, że dzieci z deficytem przytulania uciekają w różne zachowania (od śmieszności po agresję) także w sytuacjach wzruszających. Takich, które w żaden sposób nie powinny prowokować agresji czy śmiechu. Tak maskują niepewność związaną z poczuciem bliskości. W zasadzie można dosłownie mówić o dotyku podnoszącym jakość życia. W książce The Happiness Project, napisanej przez Gretchen Rubin, autorka przytacza badania dokumentujące fakt, że przytulenie powinno trwać minimum 6 sekund. Dopiero po tym czasie uwalnia się w organizmie oksytocyna (hormon szczęścia, który – według DePauw University – wzbudza w człowieku poczucie zaufania).

Co jeszcze daje takie jakościowe przytulenie? Obniża ciśnienie krwi, łagodzi objawy depresji (smutku), zmniejsza ryzyko zapadalności na choroby serca, wzmacnia odporność na choroby, redukuje poziom stresu, wyzwala pozytywne emocje, uspokaja układ nerwowy. Dodatkowo przytulanie wpływa na wydzielanie hormonów wzrostu i pozytywnie wpływa na pracę (rozwój) mózgu (kora okołooczodołowa). Jakościowy uścisk wytwarza więcej oksytocyny w twoim organizmie (i przytulanego) niż taki zwykły, przelotny, krótszy niż 6 sekund uścisk. Ten porządny, łagodzi stres i pomaga zaspokoić jedną z podstawowych potrzeb z piramidy Maslowa – przynależność.

Jest jednak haczyk, dość oczywisty, ale wspomnę o nim. Przytulenie musi być chciane i akceptowane przez obie strony. Zbyt długie przytulanie prowadzi do dyskomfortu. I oczywiście, to nie działa na obcych, więc przytulanie przypadkowych osób dla poprawienia sobie nastroju niekoniecznie jest dobrym pomysłem, muszą one tego chcieć.

Dotyk buduje relacje

Świadome budowanie relacji z dzieckiem przez przytulanie jest czymś, co można ćwiczyć i czego można się uczyć, jeśli nie wynieśliśmy tego z domu rodzinnego. Wiele dorosłych osób ma z tym dzisiaj problem. A warto wiedzieć, że brak przytulania zostawia ogromne dziury emocjonalne. Dotyk, przytulanie otrzymane od rodziców, kojarzą się z

poczuciem, że jesteśmy kochani i potrzebni, chciani. Ma to nierozerwalny związek z samooceną: „Jestem potrzebna i kochana, bo rodzice mnie przytulają. To nasz dobry czas i sprawia mi to przyjemność". Łatwo sobie wyobrazić, na jakiego dorosłego wyrasta dziecko bez tego emocjonalnego zabezpieczenia. I jak trudno mu potem okazywać czułość własnym dzieciom.

Przytulanie może czasem dosłownie być lekarstwem, choćby podczas trudnych sytuacji, na przykład śmierci bliskiej osoby. O wiele lepiej radzą sobie w takich momentach ludzie otoczeni bliskimi, mogący liczyć na wsparcie, przytulenie czy choćby poklepanie po plecach. Bliskość. Bez tego czujemy się wyobcowani, pozostawieni sami sobie. Jeśli w dodatku jesteśmy dziećmi, w trudnych sytuacjach raczej nerwy puszczają. Bez poczucia, że zawsze mogę skryć się w ramionach rodziców, trudno o spokojne podejście do wielu spraw. I nie mówię już o tak skrajnych sytuacjach, jak pogrzeb, ale po prostu o sytuacjach stresujących, których przecież jest tak wiele każdego dnia.

Przytulanie uczy empatii

Przytulenie jest też małą lekcją empatii, bo przecież nie chodzi tylko o to, żeby oczekiwać od innych gotowości do przytulania i wspierania. Sami też powinniśmy uczyć się już od wczesnych lat, kiedy są momenty do okazania czułości. Wspieranie innych dotykiem jest lekiem także dla przytulających. Odciąga nasze myśli od własnych problemów i uczy skupienia na drugiej osobie. Świadomie, z jakościowym przytuleniem możemy już od wczesnych lat nieść innym pomoc i wsparcie. Jest to zresztą zupełnie naturalne, jeśli w domu rodzinnym dziecko widzi na co dzień takie zachowania dorosłych. Gorzej, jeśli nie ma takiego wzorca, samo na to nie wpadnie, czyli już na starcie będzie to temat do nadrobienia. Warto się przytulać, nawet gdy jesteśmy z kimś w konflikcie. Takie zdarzają się przecież często w rodzinach. Zamiast zostawiać sprawy do zapomnienia czy czekać, aż rozejdą się po kościach, warto zadbać o przytulenie. To trudne, bo w chwilach kłótni nie bardzo mamy ochotę to robić, jednak prawdopodobieństwo, że będzie nam lepiej i szybciej się dogadamy, jest bardzo wysokie. To ważna informacja z punktu widzenia budowania relacji w rodzinie. Zamiast się na siebie obrażać i zamykać w pokojach, warto się przemóc i choć na chwilę przytulić – z informacją, że ten konkretny problem jest po prostu do przepracowania. Oczywiście, że przytulenie nie załatwia sprawy, jednak zdecydowanie wzmacnia emocjonalnie obie strony.

Przytulanie wspiera społeczność

Jak widać, przytulanie ma całą masę zalet. Od poprawy zdrowia, przez samopoczucie, do odporności psychicznej. Po prostu mamy wrodzoną potrzebę przytulania. Jeśli więc wiemy, jak to robić jakościowo, kiedy nie rezygnować z tej formy bliskości, wtedy możemy mówić o poprawie życia. Dosłownie o lepszym życiu.

Zresztą przytulanie i bliskość mają znaczenie nie tylko w rodzinach, ale też w większych społecznościach. W przypadku przedszkolaków zawsze powinno być to poparte zgodą na przytulanie, bo też nie zawsze mają na to ochotę. Zwłaszcza gdy dziecko wie, że przytulanie ma „zapewnione" w domu, niekoniecznie musi mieć ochotę przytulać się do koleżanek i kolegów w przedszkolu. Co więcej, koleżanki i koledzy niekoniecznie muszą się zgadzać na taką formę bliskości z rówieśnikiem. Zgoda na przytulanie jest kluczowa także ze względów bezpieczeństwa dziecka. Przecież nie zawsze i nie z każdym się przytulamy. To zupełnie osobny temat do przerobienia.

Jednak duże społeczności z wypracowanym poczuciem bliskości, w których poszczególne jednostki wiedzą, że mogą liczyć na wsparcie innych i w razie potrzeby też na przytulenie, są – ogólnie rzecz biorąc – spokojniejsze. W skali miasta jest to na przykład niższy wskaźnik przestępczości wśród ludzi, których łączy coś więcej niż ten sam budynek czy kamienica.

Jak to przełożyć na salę przedszkolną? Bardzo łatwo, choćby w przypadku kłótni między dziećmi. Jest spore prawdopodobieństwo, że agresor przestanie atakować, widząc, że druga strona jest otoczona opieką. Jeśli ktoś z boku podchodzi, otacza ramieniem, okazuje wsparcie dotykiem. Warto więc uczyć dzieci, by okazywały wsparcie w sytuacjach konfliktowych.

Ostatecznie też przytulanie ma moc redukowania stresu i to jest jedna z największych wartości codziennego przytulania. Choćby nie wiem jak trudny dzień czy stresująca sytuacja były za nami, właśnie przytulenie może dać oddech i pozwolić spojrzeć na sprawy z nieco innej perspektywy. Takiej, w której nie jesteśmy sami, a to bardzo duża zmiana w reakcjach i zachowaniach.

***Hanna M. Górna** – pedagog, autorka książek dla dzieci i rodziców.*
Artykuł zaczerpnięty z miesięcznika Bliżej przedszkola 12/2021, s. 6-8

Z optymistycznym pozdrowieniem,
Justyna Bańkowska i Anna Sołowianiuk