

Wpływ przytulania na zdrowie i rozwój dziecka

Agnieszka Suwińska



Przytulanie to pierwsza forma kontaktu, która umożliwia dziecku nawiązanie relacji z rodzicami. Bliskość i okazywanie czułości uczy dziecko budowania związków w przyszłości. Pozwala także uświadomić malucha, w jaki sposób można okazywać uczucia innym ludziom.

Przytulanie jest to najszybszy sposób na uspokojenie dziecka i poprawę jego nastroju. Uścisk sprawia, że maluch czuje się bezpieczny i kochany. W trakcie przytulania obniża się poziom kortyzolu, dlatego pociecha może się wyciszyć i zasnąć. Dzieci pozbawione kontaktu z rodzicami rozwijają się gorzej fizycznie, wolniej rosną i przybierają na wadze niż dziecko otoczone miłością. Często są lękliwe, mniej zainteresowane światem. W związku z licznymi zabawami, dzieci narażone są na rozmaite urazy — zarówno fizyczne jak i psychiczne. Czuły dotyk i przytulenie to jedna z podstawowych metod łagodzenia bólu, jakie mogą stosować rodzice. Niemowlęta i małe dzieci mają bardzo silną potrzebę dotyku. To także ich metoda na poznawanie świata.

Potrzeba bliskości z dzieckiem jest także naturalna dla rodzica. Dzięki przytulaniu pogłębia się więź z dzieckiem, nawiązuje relacje, pokazuje, że są opiekunami i maluch może czuć się przy nich bezpieczny. Dla dzieci liczy się dotyk, a nie słowo, dlatego trzeba im okazywać uczucia i nie można zaprzestać w miarę ich dorastania.

W życiu zdarzają się różne sytuacje, czasami rodzice są zdenerwowani, czasami dziecko czuje, że dzień nie był udany. Dlatego warto wyrobić sobie rytuał wieczornego przytulania na dobranoc. Dzięki temu przed snem poprawiamy nastrój sobie i dziecku. To także sposób na okazanie uczucia, pokazanie, że zależy nam na dobrym samopoczuciu malucha. To jak powiedzenie: *“Nie martw się, kocham cię i jutro będzie lepszy dzień.”* Przytulanie w trudnych sytuacjach dla dziecka, jak rozstanie przed pójściem do żłobka

lub przedszkola, przytulanie przed występem lub ważnym dniem, to okazywanie wsparcia maluchowi. To sposób wyrażania miłości. Kiedy dziecko odczuwa ból, jest chore, chętnie wtula się w rodzica. Dzięki bliskości czuje się zaopiekowanie, a uczucie bólu jest łagodzone. To terapeutyczna moc przytulania, z której trzeba korzystać przy każdej możliwej sposobności.

Brak przytulania szkodzi dziecku. Dbając tylko o to, by było syte i miało ciepło, nie gwarantuje prawidłowego rozwoju. Dopiero w połączeniu z troską o potrzeby dziecka w zakresie miłości i przynależności można mówić o wychowywaniu, a nie „odchowaniu” niemowlęcia.

Przytulanie, dotyk to także masaż, który ma korzystny wpływ na wzrost noworodków i układu błędnego, co wpływa na poprawę trawienia i przyswajania składników pokarmowych oraz na zwiększenie wydzielania hormonów odpowiedzialnych za wzrost. Aby dziecko rozwijało się prawidłowo, konieczna jest, aby rodzic był dostępny i otwarty na czułości.

Brak przytulania w dzieciństwie może mieć negatywne konsekwencje w życiu dorosłym:

- niskie poczucie własnej wartości,
- niepewność,
- problemy w nawiązywaniu relacji,
- problemy z bliskością,
- problemy z zaufaniem,
- tendencje do wchodzenia w toksyczne relacje,
- problemy z koncentracją,
- podatne na uzależnienia.

Takie dzieci są wycofane, chłodne i trudne w relacjach, dorosłe nie przytulane dzieci są niezrozumiane przez otoczenie, często czują się odrzucone. Dzieci trzeba przytulać, a gdy są małe — nosić. I nie dlatego, że w innym przypadku będą płakać. Dotyk oraz bliskość są im niezbędne, by rosły i rozwijały się prawidłowo. Im więcej czułości i bliskości doświadczają w dzieciństwie, tym spokojniejsze i bardziej zrównoważone, jako dorośli. Dzieci należy przytulać spontanicznie, bo tylko wtedy jest

najwięcej radości i mocy. A korzyści, jakie niesie za sobą ten drobny gest, jest nieoceniony dla prawidłowego rozwoju dziecka.

Co daje przytulanie? Łagodzi stres, zmniejsza zmęczenie, poprawia nastrój, daje uczucie szczęścia. Działa jak naturalny antydepresant.

Podczas bliskości wydziela się serotonina i oksytocyna, które z kolei obniżają poziom hormonu stresu, czyli kortyzolu. Przytulanie prowadzi do obniżenia poziomu ciśnienia krwi, łagodzi ból, rozluźnia mięśnie i reguluje oddech. Regularne tulenie poprawia odporność i ogólną kondycję organizmu

Bibliografia:

- „*Psychologia małego dziecka*” Lunne Murray;
- „*Samotne ciało. Doświadczenia cielesności przez dzieci i ich rodziców*” Katarzyna Schier