

## **Moc płynąca z przytulania**

Dotyk jest jednym z najbardziej wspierających elementów relacji między dzieckiem a rodzicami.

Chodzi oczywiście o dobry, przyjazny dotyk, który nie tylko pokazuje przywiązanie, mówi „zależy mi”, ale też daje – przede wszystkim dzieciom – poczucie bezpieczeństwa. Kołysanie, przytulanie są dla niemowlaków niemal tak ważne jak oddychanie.

**Dotyk wspiera zdrowie** wyzwalając oksytocynę, serotoninę, czy endorfiny, powoduje reakcje chemiczne, które zmniejszają ciśnienie krwi, a to z kolei zmniejsza ryzyko chorób serca.

**Joanna Gutral, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Warszawie**

**Brak dotyku nie sprzyja rozwojowi społecznemu.** Pokutujące przekonanie o tym, że bliskość sprawi, iż z chłopca wyrośnie ciamajda, jest bardzo krzywdzące. 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. Zdarza się też, że dzieci z deficytem przytulania uciekają w różne zachowania (od śmieszności po agresję) także w sytuacjach wzruszających.

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, wyzwała pozytywne emocje, uspokaja układ nerwowy. Dodatkowo przytulanie wpływa na wydzielanie hormonów wzrostu i pozytywnie wpływa na pracę (rozwój) mózgu (kora okołoczołowa).

Przytulenie musi być chciane i akceptowane przez obie strony.

**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. Dotyk, przytulanie otrzymane od rodziców, kojarzą się z poczuciem, że jesteśmy kochani i potrzebni, chciani.

**Przytulanie uczy empatii,** bo przecież nie chodzi tylko o to, żeby oczekiwać od innych gotowości do przytulania i wspierania. Wspieranie innych dotykiem jest lekiem także dla przytulających. Odciąga nasze myśli od własnych problemów i uczy skupienia na drugiej osobie.

**Przytulanie wspiera społeczność.** 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. W przypadku kłótni między dziećmi, jest spore prawdopodobieństwo, że agresor przestanie atakować, widząc, że druga strona jest otoczona opieką. w przypadku kłótni między dziećmi. Jest spore prawdopodobieństwo, że agresor przestanie atakować, widząc, że druga strona jest otoczona opieką.

**Anna Jankowska**