

PRZYTYTUŁ MNIE!



Jednym z szczególnych elementów, które wspierają relację pomiędzy rodzicem, a dzieckiem jest dotyk. Już od pierwszych chwil życia odgrywa on ważną rolę w życiu człowieka. Chodzi oczywiście o dobry, przyjazny dotyk, który daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

Liczne badania przeprowadzone na początku XX wieku w Stanach Zjednoczonych wykazują, że dzieci które wychowują się w domu dziecka rozwijają się wolniej mimo zaspokajania ich podstawowych potrzeb biologicznych. Nie mają bliskiego kontaktu z rodzicami, częściej chorują, wolniej rosną, częściej cierpią na zaburzenia psychofizyczne.



*„Im więcej dotyku człowiek doświadcza w okresie dzieciństwa, tym będzie spokojniejszy w życiu dorosłym”
(M. Sundelrand)*

**21 stycznia
obchodzimy
Światowy
Dzień Przytulania!**

Najważniejszą prawdą to ta, że dziecko nie wyrasta z potrzeby dotyku – czasem po prostu powinien on mieć inny charakter, by lepiej spełnić swoją funkcję. Bliskość fizyczna powinna przede wszystkim zmieniać się w trakcie dojrzewania naszych dzieci.

Z czułości, która może krępować (szczególnie kilkunastoletnich chłopców), można przekształcić ją w formę kontaktu w trakcie zabaw, gier, sportów. To w dalszym ciągu dotyk, ale ma inny wymiar – bardziej dostosowany do sytuacji.

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.

**24 czerwca
obchodzimy Polski
Dzień Przytulania!**

Ile uścisków dziennie jest potrzebnych dla zdrowia?

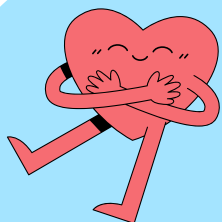
Nieżyjąca już psychoterapeutka Virginia Satir powiedziała kiedyś:

"Potrzebujemy czterech uścisków dziennie, aby przetrwać; ośmiu uścisków dziennie do prawidłowego funkcjonowania; 12 uścisków dziennie dla zapewnienia rozwoju."

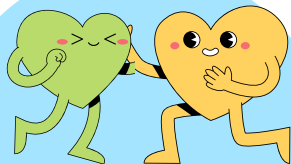
Choć słowa te nie zostały poparte przez naukowców, na podstawie faktycznych badań (przytoczonych chociażby wyżej) możemy zawierzyć, iż jest w nich wiele prawdy. Istnieje pokaźna ilość badań potwierdzających znaczenie przytulania i kontaktu fizycznego.



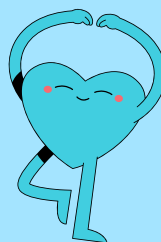
Przytulanie ma moc



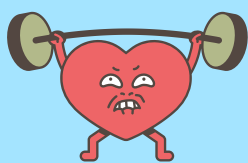
daje poczucie, że jesteśmy
chciani i kochani



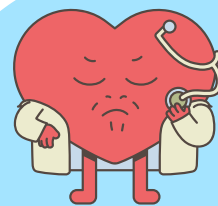
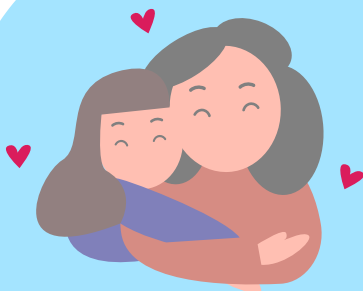
zaspokajają jedną
z podstawowych potrzeb
- przynależności



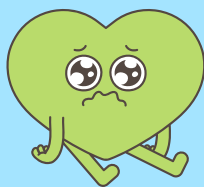
obniża ciśnienie
krwi



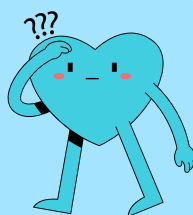
jest wsparciem
w trudnych i ciężkich
chwilach



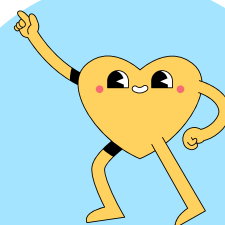
wzmacnia odporność
na choroby



łagodzi objawy depresji
(smutku)



wpływa pozytywnie
na pracę mózgu



wyzwolenie pozytywnej
energii i emocji

Źródło:

1. "Moc płynąca z przytulania". W: Bliżej Przedszkola, 2021, nr 12, str. 6-8.

2. <https://biomed.org.pl/sila-przytulania-jak-przytulanie-wplywa-na-zdrowie-i-prace-mozgu/>

3. <https://epozytywnaopinia.pl/przytulanie-a-rozwoj-dziecka>