

Przytulanie, czyli ogromna moc rodzicielskiego dotyku!

„Przytulanie jest niezbędne do życia. Podobno człowiek potrzebuje czterech uścisków dziennie, żeby jako tako funkcjonować, ośmiu jeśli chce być zdrowy, a jeśli chce się rozwijać, to nawet kilkunastu. To nie bajki, to psychologia”

Niezwykle ważnym elementem zdrowia psychicznego każdego z nas jest poczucie wokół bliskości drugiego człowieka. Przytulanie jest jednym z najważniejszych jej wyrazów. Uścisk drugiej osoby, czy poklepanie po plecach, pomaga często jaśniej spojrzeć na problemy, unieść głowę i zacząć myśleć pozytywnie.

Co o przytulaniu mówi nauka?

Badacze zgodnie dowodzą, że moc przytulania tkwi w *oksytocynie* – neuroprzekaźniku, który wydziela się z przysadki mózgowej już po kilku sekundach przytulania. Ten tak zwany hormon miłości oddziałuje na układ limbiczny mózgu, czyli zestaw struktur stanowiących emocjonalne centrum dowodzenia. Oksytocyna wyzwalając szereg reakcji fizjologicznych organizmu, poprawia nasze samopoczucie, wzmacnia odporność, łagodzi napięcie i stres.

Podczas bliskiego kontaktu fizycznego zmniejsza się w organizmie ilość kortyzolu, czyli hormonu stresu. Dzięki temu stajemy się spokojniejsi, nasze serce bije wolniej, obniża się również ciśnienie krwi. W momencie przytulania się wzrasta poziom serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia. Pomaga ona kontrolować poziom dopaminy, która może prowadzić do zachowań agresywnych, gwałtownych.

Warto przytulać, ponieważ:

- **Przytulanie daje poczucie bezpieczeństwa** – już od momentu urodzenia przytulanie jest ważnym sygnałem mówiącym dziecku, że nie jest ono samo. Sygnał ten daje poczucie bezpieczeństwa nie tylko wtedy, gdy jesteśmy jeszcze dziećmi, ale również później w życiu dorosłym. Człowiek potrzebuje obecności innych ludzi, a już szczególnie potrzebuje świadomości, że ma na świecie kogoś bliskiego. Przytulając, okazujemy drugiej osobie, że jest dla nas naprawdę ważna.
- **Przytulanie poprawia relacje** – podczas przytulania wzrasta poczucie przynależności i zaufania, czyli fundamentów wszystkich zdrowych relacji. Ten okaz czułości pogłębia więź między dzieckiem i rodzicem. Sprawia, że młody człowiek rozwija się w kochającej rodzinie, która nie boi się mówić o swoich uczuciach.
- **Przytulanie zwiększa pewność siebie** – częste przytulanie sprawia, że automatycznie czujemy się lepiej, jesteśmy bardziej pewni siebie i swoich umiejętności. Przytulane dziecko w przyszłości wyrośnie na człowieka o wysokim poczuciu własnej wartości.
- **Przytulanie uwalnia napięcie** – przytulając partnera, dziecko czy zwierzę, wprowadzamy organizm w stan relaksu. Trzymanie za rękę, głaskanie, przytulanie, masowanie i serdeczne ściskanie mogą uspokoić nas w chwili stresu.
- **Przytulanie uszczęśliwia** – regularne przytulanie sprawia, że czujemy się bezpieczni, kochani i najzwyczajniej w świecie – szczęśliwi.

Dotyk i węch to najlepiej rozwinięte zmysły noworodka, ułatwiające mu nawiązanie kontaktu z otaczającym go światem. Głaskanie jest pierwszą i niezbędną przyjemnością fundowaną wcześniakom, a

pozbawienie ich tego daru prowadzi do poważnych zaburzeń w procesie adaptacji do życia.

Najmłodszy potrzebują dotyku nie tylko ze strony rodziców, ale również w przedszkolu, w którym spędzają wiele godzin dziennie. Dziecko idąc do przedszkola i rozstając się z rodzicem bywa zestresowane. Często potrzebuje więc zrobić to, co robi na co dzień w domu, kiedy czuje się zagrożone – pragnie przytulić się do mamy lub do taty. W sytuacji, kiedy w pobliżu nie ma rodzica, dziecko szuka ukojenia u swojej pani. Dla emocji malucha przytulenie i pocieszenie to bardzo ważne gesty obniżające jego poziom stresu i dające mu poczucie bezpieczeństwa. Przytulenie dziecka w przedszkolu jest równie ważne, jak w domu.

Powody, dla których warto przytulać dzieci:

Poprzez gest przytulenia możemy wyrazić swoją miłość i w ten sposób okazać często skrywane słowa „kocham cię”.

Noworodki często przytulane rosną szybciej i rzadziej chorują niż te, którym brakuje bliskości fizycznej z rodzicem.

Dziecko rzadko przytulane może mieć w przyszłości problemy w okazywaniu uczuć.

Brak kontaktu fizycznego u małych dzieci psychiatra Rene Spitz sklasyfikował jako zaburzenie i określił je mianem „choroby sieroczej”.

Dzieci, które od pierwszych miesięcy cierpią na niedobór matczynej miłości więcej płaczą, są rozdrażnione, podatne na zachorowania.

Dzieci przytulane o wiele chętnie interesują się światem i nawiązują kontakty z otoczeniem niż te odpychane przez opiekunów.

Dzieci, które w dzieciństwie doświadczyły bezwarunkowej miłości rodziców oraz miały dużo czułości z ich strony, osiągają większe sukcesy w szkole i w pracy.

Wyrażanie emocji poprzez dotyk jest naturalne. Dotykając pamiętajmy jednak o wzajemnym szacunku i poszanowaniu granic.

Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną przytulają się naturalnie i bezwarunkowo. Nie obciążeni manieryzmami świata sami sięgają po to, co daje im siłę i moc – moc dobrego dotyku. Umiejętność przyjęcia dotyku i obdarzenia nim drugiego człowieka nie każdemu jest jednak dana. Wiedzą o tym niektóre dzieci ze spektrum autyzmu oraz ich rodzice. Często również do ucznia z problemowym zachowaniem trzeba wyciągnąć przyjazną dłoń. Takiego, który ciągle jest karcony, ganiony i odpychany przez innych. Takiego, którego być może rzadko ktoś przytulał.

Przytulanie ma swój dzień w kalendarzu – jest to 24 czerwca.

Przytulajmy się jednak nie tylko od święta. Przytulanie to potrzeba, która powinna być zaspokajana tak samo, jak głód, pragnienie i sen. Tak samo, jak one, jest niezbędna do poprawnego funkcjonowania organizmu. Dbajmy więc o to, aby codziennie znaleźć czas na przytulenie naszych bliskich. Przytulajmy jak najczęściej: na powitanie, na pożegnanie, w ramach podziękowań, przeprosin oraz bez specjalnej okazji – ciepły uścisk to najprostszy i najbardziej skuteczny sposób na to, aby okazać swoje uczucia: akceptację, zrozumienie i wsparcie oraz powiedzenie bez słów „kocham Cię i jestem przy Tobie”.