

Znaczenie kontaktu fizycznego dla rozwoju dziecka

Jednym z ważnych aspektów prawidłowego funkcjonowania człowieka jest kontakt fizyczny z drugim człowiekiem, będący źródłem doznań dotykowych.

Przeprowadzono wiele eksperymentów badających rolę kontaktu fizycznego. Badania te prowadzono wśród zwierząt i ludzi. W wyniku eksperymentu przeprowadzonego na zwierzętach, między innymi na szczeniętach, okazało się że szczenięta pozbawione bodźców dotykowych i kinestetycznych, wychowywane bez pieszczot, wykazywały znaczne opóźnienia w rozwoju psychicznym w stosunku do swych rówieśników, a dodatkowo grupa „pieszczonych” szceniąt odznaczała się lepszą wagą, większym wzrostem i większą siłą fizyczną (Bielicka 1962). Inne badania wśród dzieci – sierot pozbawionych kontaktów fizycznych potwierdziły wyniki badań na zwierzętach. Także dzieci z niezaspokojoną potrzebą kontaktu fizycznego i ruchu rozwijały się istotnie słabiej.

Z kolei w wyniku obserwacji dzieci – wcześniaków, stwierdzono, że te, które byłyczęsto dotykane już w trakcie pobytu w szpitalu, szybciej rosną i przybierają na wadze.

Ekspertci doszli więc do wniosku, że aby dziecko rozwijało się prawidłowo, musi mieć zapewniony dopływ wielozmysłowego pobudzenia przez różne bodźce, w tym doznania dotykowe, ruchowe.

Doznania dotykowe są źródłem przyjemności, bezpieczeństwa, mają znaczenie dla rozwoju orientacji w schemacie własnego ciała (dziecko poznaje własne ciało i wyznacza jego granice), co z kolei pozwala na kształtowanie się własnej odrębności i tożsamości („ja”). Dotyk jest też formą komunikowania się z drugim człowiekiem: przekazuje informacje i emocje. Na przykład wtulanie się całym ciałem sygnalizuje „broń mnie”, „bądźmy razem”, muśnięcie palcami informuje: „nie ma powodów do obaw”, „jestem z tobą”, przywracając spokój i odwagę, dłoń na czole, masowanie bolącego miejsca łagodzi dolegliwości fizyczne („zaraz ból przejdzie”), a mocny uścisk dłoni - „dasz sobie radę”, „bądź dzielny”. Bliski kontakt fizyczny dziecka z matką zaspakaja też potrzeby psychologiczne takie jak: miłości, bezpieczeństwa, siły, mocy i sprawstwa, więzi społecznej z drugim człowiekiem.

Dotyk ma właściwości lecznicze i stosuje się go w terapii. Wśród różnorodnych form dotyku są także dziecięce masaże rozwijające relacje społeczne i ułatwiające relaksację. Masaż dziecięcy jest techniką delikatnego głaskania dziecka, gdzie najważniejszy jest sam kontakt rodzica z dzieckiem, a dotykanie dziecka ma w sobie komunikat o miłości i bliskości. Rodzice stosując tego typu masaż (głaskanie

i przytulanie) i zapewniając dziecku wygodną pozycję ciała, dostarczają mu miłości, radości i relaksują je. Przeprowadzając tę technikę należy przestrzegać parę zasad: zachowywać się naturalnie, nie spieszyć się, dać z siebie tylko tyle, ile dziecko chce i jest w stanie przyjąć. Podczas wykonywania masażu dorosły powinien zachować spokój, poprawnie oddychać, nie ujawniać napięcia. Wykonywane ruchy (zawsze w kierunku dosercowym) powinny być spokojne i delikatne. Formę i czas trwania masażu dostosowuje się do indywidualnych potrzeb dziecka. W trakcie masażu dziecko może leżeć na brzuchu lub można je trzymać w objęciach.

Zauważono, że dzieci często masowane były bardziej przyjacielskie, odważne, odporne na stres, wykazywały wyższy przyrost wagi, lepszy rozwój neurologiczny. Stąd masaż zalecany jest przez lekarzy już w najwcześniejszym okresie życia.

Psycholog Marta Bogdanowicz proponowała połączenie różnorodnych form dotyku, masażu, głaskania (przyjemnych odczuć fizycznych) z doznaniem słuchowym – piosenką lub wierszykiem, w celu pogłębienia kontaktu emocjonalnego z dzieckiem. Takie zabawy relacyjno-relaksujące (Bogdanowicz 2002, 2003, 2004) służą wyciszeniu i odprężeniu, poprawie koncentracji uwagi. Zabawy te nie są faktycznymi masażami, ale szczególną formą kontaktu rodzica z dzieckiem, która przez dotyk zbliżyć ma (fizycznie i psychicznie) dorosłego i dziecko, czyli ma pogłębić ich wzajemne relacje oraz dostarczyć dziecku wiele radości, przynieść mu relaks, zaspokoić jego potrzebę kontaktu fizycznego i emocjonalnego, zwiększyć jego poczucie bezpieczeństwa. Dobrą porą na tego typu zajęcia jest wieczorne spotkanie z dzieckiem. Dziecko może wówczas odreagować nieprzyjemne przeżycia z całego dnia, co sprzyja lepszemu snu. Zajęcia te mogą stanowić także „przerywnik” w ciągu dnia, jako odpoczynek pomiędzy kolejnymi zajęciami.

Poniższe przykłady paru dziecięcych masażyków pochodzą z książki „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki” (Bogdanowicz 2003, 2004). Z lewej strony zamieszczony jest tekst, który rodzic głośno wypowiada, natomiast z prawej strony – znajduje się opis ruchów, które rodzic wykonuje podczas wypowiedzi.

Tu płynie rzeczka

Tu płynie rzeczka

Tędy przeszła pani na szpileczkach

.

Dziecko leży na brzuchu.

Rysujemy palcami (niezbyt mocno) wzdłuż kręgosłupa (od dołu pleców do szyi) linię falistą.

Spacerujemy po plecach dziecka palcami wskazującymi obu rąk.

Tu stąpały słonie	<i>Powoli kroczymy wewnętrzną stroną dłoni</i>
i biegły konie	<i>szybko, z wyczuciem stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści</i>
Wtem przemknęła szczypaweczka	<i>Delikatnie poszczypujemy kark i szyję dziecka, aż zareaguje ono śmiechem</i>
zaświeciły dwa słoneczka	<i>Powoli obiema dłońmi (jednocześnie) masujemy plecy dziecka ruchami okrężnymi.</i>
spadł drobniutki deszczyk	<i>Leciutko stukamy opuszkami palców w plecy – na dole</i>
Czy cię przeszedł dreszczyk?	<i>Niespodziewanie, delikatnie szczypimy je w kark.</i>

Rak

Idzie, idzie rak	<i>Dziecko zwrócone do nas twarzą, Spacerujemy palcami kciukiem i wskazującym po rękę dziecka,</i>
czasem naprzód, czasem wspak.	<i>odpowiednio zmieniając kierunek ruchu.</i>
Idzie rak nieborak,	<i>spacerujemy jak na początku,</i>
Jak uszczypnie, będzie znak.	<i>delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie.</i>

Dobroczynne działania dotyku są ważne dla dzieci w różnym wieku, nawet dla nastolatków (oczywiście w formie dostosowanej do potrzeb danej osoby). Dlatego nie bójmy się kontaktu fizycznego, gdyż mądrze wykorzystywany może być sposobem na rozładowanie napięcia i wzmocnienia pewności siebie.

Psycholog Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Luzinie