

MOC PRZYTULANIA

Pośród ... wielu dróg rodzina jest drogą pierwszą i z wielu względów najważniejszą. Jest drogą powszechną, pozostając za każdym razem drogą szczególną, jedyną i niepowtarzalną, tak jak niepowtarzalny jest każdy człowiek. Rodzina jest tą drogą, od której nie może on się odłączyć.

Jan Paweł II

Kochana Mamo! Kochany Tato!

*Codziennie mówcie mi, że mnie kochacie, że jestem dla Was kimś bardzo ważnym. Bardzo chcę odczuwać Waszą miłość do mnie. I choć Wam o tym nie mówię, może się wstydzę, może mnie nie nauczyliście mówić o swoich uczuciach, proszę Was przytulajcie mnie rano, jak przychodzę ze szkoły i przed snem. Moje serce nieustannie krzyczy: **przytul! przytul!***



PRZYTULANIE

Daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, wsparcie, odczucie, że jest kochane, przyczynia się do harmonijnego rozwoju fizycznego i emocjonalnego.

DRODZY RODZICE!

JAK CZĘSTO PRZYTULACIE SWOJE DZIECI? W JAKI SPOSÓB?

Właśnie! Sposób przytulania – zwróćcie na to baczną uwagę. Czasem robicie to szybko, mechanicznie, będąc chłodnym i zamkniętym. Jeśli już przytulacie swoje dziecko zaangażujcie się w to na 110%. Róbcie to z serca, powoli, w skupieniu, z zaangażowaniem emocjonalnym będąc otwartym i przeżywając to doświadczenie. Często sama postawa fizyczna ma duże znaczenie dla przepływu energii miłości.

LECZNICZA MOC PRZYTULANIA

Jedni podają tran, inni zabierają do grotty solnej, jeszcze inni radzą malucha hartować. Tymczasem okazuje się, że w celu zwiększenia odporności dziecka wystarczy je często przytulać!

Lecznicze właściwości przytulania są znane od dawna, a zasada działania jest logiczna i prosta. Osoby posiadające wsparcie i bliskie relacje z innymi są silniejsze psychicznie, a dzięki temu lepiej radzą sobie z chorobą. Przytulanie pobudza powierzchnię skóry, w wyniku czego w przysadce mózgowej uwalniana jest oksytocyna. Hormon ten zapewnia poczucie bezpieczeństwa i spokój. Na tym rola przytulania się nie kończy. Liczne badania dowodzą, że dzieci, które mają zapewnione ciepło i kontakt fizyczny, rozwijają się znacznie lepiej niż te, których potrzeba bliskości nie zostaje zaspokojona. Zaobserwowano, że maluchy, które są rzadko przytulane (np. przebywające w domach dziecka), mimo odpowiedniej diety oraz wymaganych warunków, częściej cierpią na infekcje dróg oddechowych, gorzej śpią oraz słabiej przybierają na wadze.

SKUTKI BRAKU CZUŁOŚCI RODZICIELSKIEJ

Brak zaspokojenia naturalnych potrzeb psychicznych na którymkolwiek etapie rozwoju powoduje lukę, która uniemożliwia harmonijny wzrost emocjonalny i duchowy. Można powiedzieć, że następuje swoiste zatrzymanie na tym etapie rozwoju, na którym powstała luka. Choć ciało rośnie i dojrzewa, rozwijają się procesy poznawcze, rozwój emocjonalny stoi w miejscu. Pod względem uczuciowym, człowiek staje się wewnątrznie skarłowaciały. Z biegiem czasu zaburzenie rozwoju emocjonalnego staje się przyczyną coraz większego cierpienia.

Dzieci są z zasady skoncentrowane na sobie i na zaspokajaniu własnych potrzeb. Nie potrafią wczuć się w sytuację drugiego człowieka, a w kontaktach z ludźmi kierują się własnym interesem. Oczekują ciągłej uwagi, zabiegają o okazywanie im uczuć, uznanie i akceptację, a gdy rodzice nie poświęcają im wystarczająco dużo czasu, czują się odrzucone i niekochane.

Drodzy Rodzice, pamiętajcie!

Albo dziecko otrzyma miłość w domu rodzinnym, albo będzie jej szukać całe życie u innych osób. Często bywa tak, że młodzi, zagubieni ludzie zyskują akceptację, uznanie rówieśników przez naśladowanie niewłaściwych zachowań. Nie dziwcie się, że będzie chętniej przebywać w środowisku kolegów, niż w domu, w którym brakuje ciepła, rozmowy i pozytywnych relacji!

Pedagog szkolny