

Cudowna moc dotyku

Czym jest dotyk?

Większość z nas, na co dzień nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo ważny i potrzebny jest dotyk w naszym życiu. W wielu sytuacjach intuicyjnie dotykamy siebie i naszych najbliższych np. kiedy coś nas boli, zranimy się lub źle się czujemy. Liczne badania naukowe wykazały, że dotyk nie jest tylko przyjemnością samą w sobie, jest nam po prostu niezbędny do życia i dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Spełnia nieocenioną rolę – łagodzi depresje i lęki, działa bardzo pozytywnie w sytuacji, gdy należy uśmierzyć ból. Dotyk najbliższych uspokaja i zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Potrzeba bliskości fizycznej wcale nie zmniejsza się z wiekiem, o czym powinni pamiętać rodzice dorastających dzieci. Czuły dotyk i przytulenie może zastąpić wiele słów i bywa najlepszym środkiem na rozładowanie nagromadzonych napięć. Dotyk jest jednym z najsilniejszych języków miłości. Jeden czuły gest jest równoznaczny z okrzykiem „Kocham Cię”. Kiedy posługujemy się nim w naturalny i czuły sposób, dajemy dziecku poczucie bezpieczeństwa i wpływamy na jego rozwój emocjonalny i społeczny. Kochający rodzic przytulając dziecko przekazuje mu swoje emocje i w ten sposób uczy je, że dotyk jest naturalną formą wyrażania uczuć wobec najbliższych. Mały człowiek zdobywa ufność i pogodne nastawienie do świata, co z czasem procentuje. Łatwiej nawiązuje kontakty z rówieśnikami, tworzy związki oparte na zdrowych zasadach: dawania i brania. Umie szukać i dawać oparcie w przyjaźni i miłości. Natomiast w życiu dorosłym, kiedy założy własną rodzinę, potrafi w naturalny sposób okazywać czułość własnym dzieciom.

W dorosłym życiu niestety zbyt rzadko obdarowujemy się dotykiem. Zabiegani i zapracowani zapominamy o komunikowaniu drugiej osobie, że jest nam bliska i ważna dla nas. Dotyk to gest sympatii i ciepła, znaczy bardzo wiele, a tak niewiele kosztuje. Zbyt mało się mówi i pisze o korzyściach płynących z bliskości rodziców i dzieci, zarówno w tym najwcześniejszym okresie, jak też w okresie dojrzewania i wreszcie w dorosłym życiu. Rodzice muszą zdawać sobie sprawę z tego, jak bardzo potrzebny jest ich dotyk dla prawidłowego rozwoju dziecka i jednocześnie, jakie skutki może przynieść jego brak. Wszyscy znamy hasło „zły dotyk boli przez całe życie”, zdecydowanie trzeba je rozwinąć „...a dobry dotyk koi, daje poczucie bezpieczeństwa i jest niezaprzeczalnym przejawem cudownej miłości na całe życie”. Dlatego nie bójmy się dotykać naszych dzieci, cieszymy się tym kontaktem, zdając sobie sprawę jednocześnie, że przyszłość ich zależy od nas i leży w naszych rękach. Zgodnie z tym, co radzą specjaliści, każdy człowiek powinien codziennie przytulać się i dotykać drugiej osoby około 30 razy. Z pozoru jest to bardzo dużo. Spróbujcie jednak przytulać siebie nawzajem, kołysać, huśtać, a z czasem okaże się, że jest to bardzo przyjemna i dobra zabawa, która z pewnością nie będzie stratą czasu. Dostarczy ona pozytywnych doświadczeń i będzie dla dziecka wartościową stymulacją wszechstronnego rozwoju. Dotyk to pokarm dla mózgu.

Delikatne masowanie ciała ma korzystny wpływ na przebieg wielu procesów fizjologicznych i poprawia prace układów: nerwowego, trawiennego, oddechowego, immunologicznego i krążenia. Nie chodzi tu oczywiście o profesjonalnie wykonywany masaż, lecz raczej o naturalny dotyk, ruchy powolne i rytmiczne, by dawały spokój i wyciszenie. Można stosować głaskanie, opukiwanie,

pocieranie, uciskanie ramion, pleców, palców, delikatne rozciąganie, głaskanie twarzy i głowy. Bezpośredni kontakt dotykowy to źródło doznań kinestetycznych oraz bodziec stymulujący rozwój układu nerwowego, rozwój sfery poznawczej i emocjonalnej.

Czucie dotyku. Zaburzenia w odbieraniu wrażeń zmysłowych.

Mówiąc o dotyku musimy uwzględnić poza czuciem powierzchniowym, ściśle związanym ze skórą, również czucie głębokie, czyli cały układ propriocepcji. Układ ten czynnościowo związany jest z układem mięśniowym i kontroluje jego funkcje. Odpowiedni dopływ bodźców i stopniowo coraz bardziej dojrzałe ich przetwarzanie są warunkiem prawidłowego rozwoju ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Można powiedzieć, że „mózg karmi się bodźcami”. OUN dokonuje odpowiedniej selekcji: hamuje jedne, a toruje inne pobudzenia. W przypadku zaburzeń tego procesu, może docierać nadmiar lub niedostatek bodźców z receptorów. Jeśli integracja sensoryczna (odbiór i przetwarzanie) jest zaburzona, mózg nie może przetwarzać wpływających impulsów w taki sposób, aby wywołać adekwatną, skuteczną i dopasowaną do bodźca reakcję dziecka. W związku z tym wyróżnia się następujące rodzaje zaburzeń:

- niedostateczna wrażliwość sensoryczna (**podwrażliwość**),
- **nadwrażliwość** sensoryczna.

W przypadku, gdy dopływ stymulacji jest niewystarczający, dziecko nieświadomie poszukuje bodźców, których mu brakuje, zwykle jednak samo stosuje samo stymulację w sposób stereotypowy, popadając w przymus wykonywania stale tych samych czynności. „Uwięzienie” w stereotypii powoduje brak procesu prawdziwego uczenia się. Natomiast przy nadmiernym dopływie bodźców i przy stałym „bombardowaniu” bodźcami układ nerwowy nie potrafi się zorganizować, co objawia się m.in. nadpobudliwością, drażliwością, trudnością w koncentracji i męczliwością.

Rodzaj zaburzenia układów zmysłów	Główne objawy	Dysfunkcje w zakresie percepcji zmysłowej
Nadwrażliwość	<ul style="list-style-type: none"> • Nadmierna, często emocjonalna reakcja na bodźce z danego układu • Nadpobudliwość ruchowa i emocjonalna • Trudności z koncentracją 	<ul style="list-style-type: none"> • Fizyczne lub werbalne wyrażanie dyskomfortu, gdy dziecko jest dotykane bywa, że reagują na dotyk wycofaniem lub agresją • Unikanie niektórych faktur, co dotyczyć może materiałów, z jakich wykonana jest odzież np. wełna, szorstki len) lub struktury pokarmów • Szczególnie często pojawia się słaba tolerancja wobec wszelkich zabiegów dotyczących twarzy i okolicy oralnej • Dzieci odczuwają duży dyskomfort w zatłoczonych miejscach • Są nadmiernie pobudzone i aktywne

Niedostateczna wrażliwość	<ul style="list-style-type: none"> • Brak informacji o własnym ciele i przestrzeni • Zaburzenia ruchowe • Dzieci same dostarczają sobie bodźców, wykonując ruchy stereotypowe 	<ul style="list-style-type: none"> • Trudność w rozpoznawaniu miejsc na ciele, w który zadziałał pojedynczy bodziec dotykowy tym bardziej, gdy stosowane są dwa bodźce jednocześnie • Słabe rozpoznanie przedmiotów przez dotyk, bez udziału wzroku oraz brak umiejętności rozróżniania cech trzymanego przedmiotu • Nieodróżnianie bodźców ostrych od tępych • Ograniczona zdolność wizualizacji informacji dotykowej- nie potrafi sobie wyobrazić ani odtworzyć • Słaba świadomość ciała (dziecko nie zauważa skaleczenia czy uderzenia) • Nadmierna aktywność ruchowa • Zbyt mocny dotykanie innych osób, co może wyglądać jak zachowanie agresywne • Preferowanie intensywnego, długo trwającego wysiłku, np. zabaw typu huśtanie, kręcenie
----------------------------------	--	---

Dysfunkcje w zakresie percepcji zmysłowej, czyli odbierania i przetwarzania bodźców, wpływają hamująco na rozwój. Dlatego ważne jest, aby dzieci u których rodzice zaobserwują jakieś niepokojące objawy, zostały poddane wnikliwej obserwacji i diagnozie przez doświadczonego terapeutę. Jeżeli znajdzie taka potrzeba, powinno dziecko jak najwcześniej być objęte pracą terapeutyczną, m.in. integracji sensorycznej, terapii neurotaktylnej. Stymulacja systemu taktylnego zalecana jest w wielu metodach neurofizjologicznych, w rehabilitacji, pedagogice i w psychologii jako terapia wspierająca rozwój. Doznania dotykowe wpływają również na poznanie własnego ciała, poczucie własnej cielesnej odrębności i sprawczości. To jest wiedza, której żadne dziecko nie posiada od razu, musi ją zdobyć poprzez doświadczenie. Stymulację systemu taktylnego polecamy rodzicom, którzy chcą pomóc swojemu dziecku, a jednocześnie wzmacniać i wydłużać wzajemny kontakt. Zarówno rodzice, jak i terapeuci powinni jak najczęściej zachęcać dzieci do zabawy i aktywności ruchowej. Podczas zabawy intensywnie rozwija się proces wyobraźni i twórczości. Jest ona źródłem przyjemności, radości i pozytywnych emocji i właśnie tak korzystnie wpływa na rozwój fizyczny, poznawczy oraz na dojrzałość emocjonalną dziecka.

Bądźmy więc i dotykajmy nasze dzieci jak najczęściej, bez względu na to, czy jest to noszenie, masowanie, głaskanie, huśtanie, przytulanie czy pieszczoty i zabawy, zdając sobie jednocześnie sprawę, że ich rozwój leży teraz dosłownie w Państwa rękach. Po powrocie dzieci na zajęcia do Ośrodka na pewno to zauważymy i ustalimy dalsze działania.