

Dotyk jest zmysłem, który najwcześniej się rozwija i dojrzewa w życiu płodowym, a i odgrywa bardzo ważną rolę w samym akcie narodzin. Ma fundamentalny wpływ na rozwój fizyczny jak i psychiczny we wczesnym etapie życia człowieka. Dotyk jest nie tylko najszybciej funkcjonującym zmysłem człowieka, ale uważany jest także za ostatni zmysł, który człowiek traci tuż przed śmiercią. /Montague 1978/

Gdy dziecko pojawi się na świecie, rodzice codziennie wykonują zabiegi jak przewijanie, kąpanie, ubieranie, karmienie czy kołysanie. Wykraczają one jednak daleko poza ich znaczenie pielęgnacyjne i sensoryczne. Otóż wszystkie te czynności zaspakajają naturalną potrzebę kontaktu dotykowego, która daje podwaliny do budowania silnej więzi emocjonalnej.

Poprzez bliski kontakt fizyczny z opiekunem, dziecko nabywa bazowe poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie, zyskuje otwartość na świat. Dotyk może być najbardziej naturalną formą wyrażania uczuć, zastępującą wiele słów. Dotyk uspokaja, wycisza, poprawia szereg procesów fizjologicznych, takich jak odporność na czynniki chorobowe i stres, reguluje masę ciała i rozwój ruchowy, niweluje czucie bólu.

Zachęcam zatem aby jak najczęściej przytulać swoje dzieci. Przytulanie niesie ze sobą wiele korzyści. W tym łagodzi napięcie, wyraża czułość i zainteresowanie drugą osobą, a także sprzyja wydzielaniu hormonu odpowiadającego za poczucie szczęścia – oksytocyny. Pamiętajmy, że jako ludzie zaprogramowani jesteśmy do tworzenia więzi emocjonalnych, które umacniają nasze relacje. Komunikacja werbalna ułatwia budowanie tych więzi, natomiast dotyk niejako je potwierdza.

Na koniec chciałabym zacytować słowa francuskiego położnika Fredericka Leboyer'a. W 1974r. napisał w swojej książce: „Dotyk, głaskanie i masaż, tym karmi się dziecko. Są równie ważne, co substancje mineralne, witaminy czy białka, wyrażają bowiem miłość.”.

Field D., Owen Hutchinson J., Anatomia Fielda badanie palpacyjne i punkty odniesienia, 2013.

Kaczara J., Masaż niemowlęcia, 1997.

Leszko M., Moc dotyku, 2021.

Masgutova S., MNRI® Terapia NeuroTaktylna dr Svetlany Msgutovej, 2018.

Zagórska B., Znaczenie dotyku we wspomaganiu rozwoju dziecka oraz jego zastosowanie w wybranych rodzajach terapii, 2013.