

Dotyk i jego rola w budowaniu dobrostanu psychicznego dziecka.

Zmysł dotyku

Dotyk jako jeden ze zmysłów służących do eksplorowania otaczającego nas świata, rozwija się jako pierwszy. Jest on także największym zmysłem, ponieważ odbieramy bodźce praktycznie całą powierzchnią ciała. Jesteśmy w stanie wyobrazić sobie funkcjonowanie bez dobrze funkcjonującego zmysłu słuchu czy wzroku, ale czy to samo możemy powiedzieć o dotyku...?

Etapy rozwoju zmysłu dotyku.

Zmysł dotyku rozwija się z tego samego listka zarodkowego, co układ nerwowy. Wrażliwość dziecka na dotyk w okolicy ust i nosa a potem w okolicy policzków i czoła pojawia się już między 6 a 8 tygodniem ciąży. Następnie pojawia się drażliwość na dotyk w okolicy brody, rączek i nóżek (ok. 9 -10 tygodnia ciąży) a w 12-14 tygodniu dziecko reaguje już prawie całą powierzchnią ciała. Człowiek jest tak stworzony, iż do momentu porodu niewrażliwa na dotyk pozostaje część powierzchni pleców oraz głowy (czubek oraz tył) – co ma zasadnicze znaczenie w przebiegu porodu. Do około 19 tygodnia ciąży drażliwość na dotyk ma charakter nieświadomy, w miarę rozwoju włókien czuciowych, dziecko zaczyna świadomie poznawać swoje ciało – dotyka rączkami twarzy, ssie kciuk. Proces mielinizacji włókien czuciowych trwa od 6 miesiąca życia płodowego do końca pierwszego roku życia. Miejscami szczególnie drażliwymi na dotyk są usta, język i opuszki palców – to głównie za ich pomocą dziecko rozróżnia kształty, wielkość przedmiotów, poznaje pojęcia takie jak: mokre, suche, miękkie, twarde, zimne, gorące, szorstkie, gładkie.

W początkowym okresie życia dziecka, dotyk jest podstawą do tworzenia więzi z rodzicami i relacji z otoczeniem, w tym także stosunku emocjonalnego dziecka do jakichkolwiek bodźców i przedmiotów. Wrażenia dotykowe w początkowym okresie rozwoju mózgu dziecka łatwiej do niego docierają, niż wrażenia przekazywane przez pozostałe zmysły i są dla dziecka podstawowym źródłem informacji o środowisku zewnętrznym. Dotyk stanowi podstawę komunikacji dziecka z otoczeniem, jest najważniejszym czynnikiem jego edukacji rozwojowej, zaczynając od poznawania własnego ciała (np. wkładanie rączek lub stópki do buzi) poprzez uczenie się swoich rodziców, tworzenie informacji o cechach całej gamy czynników (np. cechy podłoża, faktura ubranka, stany skupienia woda, powietrze), które my dorośli pomijamy, choćby dlatego, że informacje o nich zostały skutecznie zintegrowane i zautomatyzowane w naszym umyśle.

Czucie to zarówno dotykanie jak i bycie dotykanym. Badania wykazały, że rozwój dzieci, które przez cały czas/ dzień nie tracą bliskiego, fizycznego kontaktu z matką, jest pod każdym względem znacznie szybszy. W myśl teorii przywiązania, małe dziecko jest ukierunkowane na kontakt z jedną wybraną osobą. Wszystkie jego reakcje są zwrócone w jej kierunku. Już na bardzo małe dziecko ogromny wpływ ma stan emocjonalny osoby, która z nim przebywa. Bezpośredni kontakt dotykowy z matką stanowi dla niemowlęcia źródło doznań kinestetycznych oraz bodziec stymulujący rozwój układu nerwowego. Masaż jako forma dotyku stanowi także czynnik wspomagający bardzo istotne stadium rozwoju osobowości dziecka. Doznania dotykowe pozwalają dziecku „stworzyć siebie”, poznać własne ciało, wyznaczyć jego granice i uświadomić sobie własną odrębność.

Zaspokojenie potrzeby kontaktu emocjonalnego gwarantuje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Przywiązanie pełni funkcję ochrony przed sytuacjami grożącymi jakimś niebezpieczeństwem, uwalnia od lęku przed nieznanymi osobami, przedmiotami i miejscami, przed ciemnością, zwierzętami oraz od lęku wywołwanego przez gwałtowne ruchy. Dotyk jest lekcją odporności na stres, wzmacnia system immunologiczny. Jest podstawą rozwoju silnej, trwałej więzi emocjonalnej z matką, przez co dziecko rozwija zaufanie do siebie i innych ludzi, co odgrywa ważną rolę w kształtowaniu osobowości dziecka.

Dotyk odgrywa ogromną rolę na każdym etapie życia, świadczyć może o tym fakt, iż w niektórych miastach Polski powstały już salony profesjonalnego przytulania. Na stronie internetowej jednego z gabinetów możemy przeczytać, że misją założycielek gabinetu przytulania *jest, „stworzenie miejsca, gdzie w zabieganym świecie, w którym ludzie poświęcają sobie mało czasu i uwagi, można odzyskać spokój ducha i poczuć się wyjątkowo...”*

Klientów na przytulanie zapewne nie brakuje. Dotyku powinniśmy doświadczać na co dzień z bliskimi dla nas osobami. Dlatego pamiętajmy jak ważny jest dotyk i każdego dnia dzielmy się z nim z naszymi najbliższymi.

Bogdanowicz Marta „Dotyk w terapii”
Giczewska Aneta „Fenomen dotyku”

Małgorzata Chlebowska
Terapeuta SI