

PRZYTULANIE DOBRE NA WSZYSTKO

„Im więcej dotyku człowiek doświadcza w okresie dzieciństwa, tym będzie spokojniejszy w życiu dorosłym” (M. Sundelrand)

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. Każde dziecko potrzebuje miłości i czułości- nawet najbardziej zbuntowany nastolatek, który wzdyga się na samą myśl o całusie od mamy.

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 pusty. 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!

Przytulając dzieci inwestujecie w całe ich życie – to najcenniejszy i najbardziej trwały dar!

Zachęcam Państwa do przeczytania artykułu, znajdującego się pod linkiem: <https://krokdozdrowia.com/przytulanie-10-korzysci-zapamietania/>