



## Značaj dodira u životu male djece

Piše: **Frances M. Carlson**

Preuzeto iz "Young Children", srpanj 2005.

Prevela: **Milena Benini**

Prilagodile: **Helena Burić i Marina Vujčić**

Dodir je važan. Ljudska bića trebaju nježnost dodira za optimalan emocionalni, tjelesni i kognitivni razvoj i zdravlje - osobito u djetinjstvu. Svakodnevno dodirivanje igra važnu ulogu u ranom razvoju mozga. Novorođenčad može doslovce umrijeti od nedostatka nježnog dodira.

Neki stručnjaci vjeruju da su se dječja lica - meka, okrugla i privlačna za poljupce - razvila baš takva upravo zato da izazovu dodire onih koji ih vole (Levy i Orlans, 1998.). Shvaćajući bitnu ulogu koju dodir igra u razvoju i učeći primjenu tjelesnog dodira u različitim odgovarajućim kontekstima, odrasli mogu u ranom djetinjstvu obogatiti dječje živote na mnogo smislenih načina. Učenje o tome kakvi pristupi i procesi vode odgovarajući, blagotvoran dodir, omogućuje odraslima da taj ljudski kontakt nude djeci s većom sigurnošću i ugodom.

### Kognitivne implikacije dodira

Uloga dodira za ljude je toliko važna da život počinje s dodirom. U klasiku Ashleyja Montaguea (1986.) *Dodir: ljudska važnost kože*, autor ističe da u trenutku poroda "stezanje maternice u trudovima predstavlja početak milovanja bebe" (str. 68). Kad se dijete rodi, potreban mu je dodir kao potpora održavanju zdravog razvoja mozga (Shore, 1997.).

Dodir, čini se, igra ključnu ulogu u sposobnosti mozga da se nosi sa stresom bez štetnih posljedica. Dodir snižava razinu hormona stresa, kortizola, u ljudskom mozgu (Holden, 1996.; Field i sur., 1997.; Shore, 1997.; Blackwell, 2000.).

Kortizol je stalno u krvotoku, ali se nakuplja u nezdravo visokim razinama samo kad je prisutan stres. Kad su razine kortizola previsoke, hipokampus, dio mozga koji upravlja pamćenjem i učenjem, trpi. Loše funkcioniranje hipokampusa može

dovesti do nižih mentalnih i tjelesnih sposobnosti u djece (Blackwell, 2000.). Djeca koja trpe od kronično visokih razina kortizola, iskazuju kognitivne, socijalne i motoričke zaostanke u većoj mjeri nego što je to slučaj s djecom kod koje je razina kortizola normalna (Shore, 1997.; Blackwell, 2000.).

**P**ozitivno dodirivanje snižava razinu kortizola u krvotoku (Holden, 1996.; Field i sur., 1997.; Shore, 1997.; Blackwell, 2000.), a može dovesti čak i do povećanja mentalnih i tjelesnih funkcija u djece.

Magistrica obrazovanja Frances M. Carlson predaje predškolsku pedagogiju na Chattahoochee Technical Collegeu u Dallasu, Georgia. Upravljala je nekolicinom programa za predškolski odgoj u kojima se pozitivno dodirivanje koristilo rutinski, a vodila je i nekoliko predavanja na



## otvoreno za roditelje

Kad sam tek počela raditi u vrtiću, kolege su mi često govorili da ne bih smjela grliti djecu. Shvatila sam da reagiraju iz straha, zbog priča koje se čuju o neodgovarajućem dodirivanju djece. Počela sam primjećivati da oni koji su me upozoravali da ne dodirujem djecu, imaju poteškoća u dopiranjima do djece s kojima sam ja doživljavala uspjeh.

Možemo li reći da ljudi moraju ostvariti dodir s drugim ljudima da bi preživjeli i napredovali? Ja vjerujem da

je tako. Grlim kad to netko zatraži od mene, a kad je djeci teško, stavim im ruku na leđa dok razgovaram s njima.

Sad, nakon četiri godine rada u vrtiću, ja sam odgajateljica kojoj se šalju takozvana "problematična djeca". Ponosna sam na tu reputaciju. Ja sam u stanju doprijeti do te skupine djece zato što se ne bojim dodirnuti ih s poštovanjem i ljubavlju.

*Lisa, pomoćna odgajateljica*

komfencijama o važnosti dodira u dječjem razvoju.

### Tjelesne implikacije dodira

**K**ljučne studije Henryja Chapina (1915.) i Rene Spitz (1946., prema citatu u Montagueu, 1986.) uvjerljivo su dokazale da nedostatak dodira može biti smrtonosan. Djeca koja žive u institucijama, s odgovarajućom prehranom i higijenskim uvjetima, umirala su zbog nedostatka dodira. Djeca su dobivala ono što se smatralo nužnim za preživljavanje - čisto i zdravo okruženje i odgovarajuću prehranu - ali nisu dobivala dodir svojih negovatelja. Oboje istraživača je zaključilo, budući da su tjelesne potrebe djece bile ispunjene, da je nježan dodir bio osnovni uvjet koji im je nedostajao za život.

Studije Tiffany Field i njezinih kolega u Institutu za istraživanje dodira u Miamiu, Florida, pokazuju da je stalna prisutnost dodira blagotvorna od ranog djetinjstva pa sve do odrasle dobi. Dodir, čini se, ne smanjuje samo razinu kortizola, već poboljšava i tjelesno zdravlje. Na primjer, djeca koju se masira, rjeđe su prehladna i rjeđe pate od proljeva nego djeca koju se ne masira (Field, 2001.). Druga istraživanja pokazuju da češće dodirivanje kod djece može dovesti do smanjenja astme, dermatitisa, kardiovaskularnih bolesti, kroničnih bolova, nesanicne i stresa (Field, 2001.).

Mala djeca zbog nedostatka dodira mogu patiti i od uspostenog razvoja.

Istraživanja provedena na štakorima pokazuju da mali štakori odvojeni od majke ne rastu čak ni kad dobivaju odgovarajuću prehranu. No, kad ih se masira kistom koji oponaša lizanje majke, štakorićici počinu rasti (Montague, 1986.; Field, 2001.).

Prerano rođena djeca bilježe veći porast u težini kad ih se redovno masira (Field, Schanberg i Scafadi, 1986.). U istraživanju provedenom na prerano rođenoj djeci, primjenom švedske (dubinske) masaže ustanovljeno je da su djeca na kojoj je primijenjena terapija dodira brže rasla i dobivala na težini. Osim toga, bila su aktivnija i bolje reagirala na okolinu. Uz dodir, prerano rođena djeca otpuštanu su iz bolnice u prosjeku šest dana ranije nego djeca koju se nije masiralo.

### Emocionalne implikacije dodira

**N**eosporna je važnost dodira za kognitivan i tjelesni razvoj, no ne treba zaboraviti ni njegovu ulogu u emocionalnom razvoju djece. Već 1958. godine, John Bowlby otkrio je da se nešto posebno događa kad djeca od svojih primarnih negovatelja dobivaju ustrajnu, brižnu i odgovarajuću pozornost. On je to iskustvo nazvao "privrženost" (Bowlby, 1969., 2000.). To povezivanje odraslih i djece omogućuje djeci da se sigurno otpute u svijet koji trebaju istražiti i u kojem trebaju rasti. I drugi (Honig, 1999.; Rothbaum i sur., 2000.) koji su proučavali privrženost

i njezine posljedice, došli su do istih zaključaka: djeca stvaraju snažnu privrženost kao posljedicu tople i odgovarajuće brige. A bez obzira na kulturne razlike, u pitanju vrijednosti privrženosti pri stvaranju neovisnosti ili međusobne ovisnosti, jasna je veza između privrženosti i vremena provedenog u izravnom kontaktu s majkom ili drugim primarnim negovateljem u prvim mjesecima života. No, nije svaka privrženost sigurna. Nesigurna, ambivalentna i izbjegavajuća privrženost može se stvoriti kad nedostaje odgovarajuće negovateljske pozornosti (Bee i Boyd, 2002.). Nedostatak sigurne privrženosti izaziva kod djece niz emocionalnih poteškoća. Neki od simptoma uključuju nisku razinu samopoštovanja, nedostatak samokontrole, agresivnost i nasilnost, nedostatak suosjećanja ili kajanja; zahtjevnost i "vješanje" po odraslima, te stalno suprotstavljanje roditeljima, negovateljima i drugim predstavnicima autoriteta (Levy i Orlans, 1998.). Debi Stockwell, pomoćna odgajateljica u vrtiću u Austellu, Georgia, učila je tu pojavu. Ona tumači: "Ako se potreba za dodirima ne ispuni, djeca mogu promijeniti ponašanje da bi dobila pozornost koja im nedostaje. Osnovne biološke potrebe su ispunjene, ali one suptilnije mogu ostati neprimijećene. Kad se suoči s izazovnim ponašanjem, odgajatelj mora brižljivo ispitati situaciju da uoči pravu potrebu iz [dječjeg] ponašanja."

• nastavak u sljedećem broju