

Dragi starši,

Te dni mineva že en mesec, odkar smo čez noč morali ostati doma, nepripravljeni na povsem drugačno življenje. V tem mesecu smo se zagotovo že postavili na noge, dnevi minevajo na drugačen način, imamo več časa drug za drugega. In prav slednje nas včasih spravlja v stisko, saj ne vemo, kaj početi, ko pa je časa za družino kar naenkrat preveč. Sliši se čudno, kajne? Vendar se moramo soočiti tudi s temi občutki, ki pa ne pomenijo, da nimamo radi svojih otrok, partnerja... Razumljivo je, da vsak človek potrebuje nekaj časa le zase, za svoje misli, da je v stiku sam s seboj. Zato je v tem času zelo pomembno, da poskrbimo za rutino, ki daje občutek varnosti predvsem otrokom, pa tudi odraslim. Dan si razporedimo na čas z otrokom (seveda, če so že dovolj stari, da se lahko sami zamotijo), čas zase, čas za skupne obede, čas za druga opravila, čas za gibanje ... ne pozabimo na čas za skupno zabavo, igro, humor... Pomembno je tudi, da od dneva ne pričakujemo preveč, da si mogoče zastavimo le nekaj ciljev, ki jih skušamo doseči in na koncu dneva bomo zadovoljni, ker nam jih je uspelo doseči.

In kar je tudi zelo pomembno, delček časa posvetimo temu, da se česa novega naučimo, da bomo z novim znanjem izboljšali kvaliteto našega življenja, naših medsebojnih odnosov...

Danes bi podelila z vami delček znanja o moči in pomenu dotika, o katerem zelo lepo spregovori dr. Aleksander Zadel, psiholog in specialist klinične psihologije (enourni posnetek si lahko ogledate na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=0gOQOdmnJKQ>). Če pa nimate toliko časa, pa si lahko preberete le krajši povzetek. Predvsem želim poudariti pomen dotika (spodbudnega, humornega, tolažilnega...) ali pa lahko rečemo crkljanja otrok, kateremu večjo pozornost lahko namenimo prav v teh dneh.

*Dr. Zadel takole pravi: dotik je evolucijsko najmočnejše čutilo. Z nami je od začetka. Je osnovno čutilo, vsa ostala so se razvila iz tega čutila. Prstne blazinice so najbolj posejane s čutili za dotik (3000 jih je na vsakem cm prstnih blazinic). Kaj dotik povzroči fiziološko? Če gre za prijeten dotik, se začneta sproščati hormona oksitocin in endorfin, ki sprožita ugodje v telesu. Oksitocin deluje na psiho tako, da imajo ljudje občutke povezanosti, varnosti.*

*Za razvoj zrele osebnosti je ključno dotikanje (previjati, ljubkovati, crkljati... otroka vzeti v naročje). S tem razvijemo pristen stik, čustven odnos z otrokom. Ne glede na to, kaj rečete otroku, kako se z njim pogovarjate, dovolj je, če se ga dotaknete. Če so otroci nemirni, v stiski, se sorojenci med seboj grizejo, tepejo, prideš do otroka, ga pobožaš, stisneš k sebi, da se umiri.*

Čeprav je gotovo za marsikoga to težko, pa nam ravno želja po lepih medsebojnih odnosih (v družini, do bližnjih) veleva, da je vredno poskusiti in se naučiti novega, drugačnega pristopa do svojih otrok, domačih...

*Danes smo tabuizirali dotik (v vzgojno izobraževalnih okoljih ni dovoljen). Da bi ločili nedovoljene dotike od dovoljenih, smo prepovedali vse. V družbah (ZDA), ki so zmanjšale pomen dotika, zaznavajo veliko več agresivnosti. Tisti otroci namreč, ki se jih starši spontano večkrat dotaknejo, kažejo nižjo fizično in verbalno agresivnost. Dotik je veliko bolj sporočilen kot verbalno ali čustveno sporočanje.*

*Tako kot jemo vsak dan 5x in nahranimo telo, tako se moramo tudi ves čas dotikati, če se hočemo razviti v zdrave ljudi. Dotik je izkušnja. Izkušnja je pomembna (naj tudi otroka kdaj boli, naj se udari). Občutek varnosti se razvije s tem, kaj z otrokom počnemo (varni dotiki). Brez občutka varnosti je otrok izgubljen. Otrok si nabira izkušnje za najstništvo in lastno odraslost (ali bo kot odrasel izgubljen ali pa bo ravnal z drugimi lepo, svoje otroke crkljal, se jih dotikal, bil nežen...).*

Prav tako kot za otroka so dotiki pomembni tudi za odraslo osebo. *Možje veliko raje poslušajo žene, če se jih le-ta dotika. Dotik je v visoki korelaciji s splošnim zadovoljstvom in razumevanjem v partnerstvu. Ko drugemu hočemo pokazati, da smo jezni, prenehamo govoriti. Pozabljamo pa, da se s tem tudi prenehamo dotikati, kar je veliko bolj uničujoče za odnos.*

Najbrž ste tudi sami že okusili, kako se bolečina, stres ali napetost zmanjša, ko nas partner poboža, nas prime za roko ali objame (kot bi del bolečine prevzel nase). Ali pa, kako otrok hitro neha jokati, če mu na mesto bolečine damo poljubček in ga stisnemo k sebi (pa čeprav sploh ni bolelo, ampak se je ob padcu le prestrašil). Tako pomirjujoče deluje dotik.

Naloga, ki si jo lahko zadamo v teh dneh je lahko, da vsakega družinskega člana nekajkrat v dnevu objamemo, ga pobožamo, se ga ob različnih opravilih (kuhanju, pospravljanju...) mimogrede dotaknemo, ga pocrkujemo (lahko tudi z masažo nog...). Kjer to ni v navadi, bodo najbrž vsi začudeno gledali, kaj vam je, vendar se človek kaj hitro lahko navadi na lepe občutke. Takoj ali pa po nekaj dneh boste že lahko želi sadove vašega novega ravnanja in truda, da svojim najbližjim polepšate življenje (še posebej v teh časih karantene).

Pa vse dobro!

Barbara Falle, svetovalna delavka