

Az érintés, simogatás hatása a gyermek fejlődésére



Az újszülöttek kapcsolata a külvilággal az érintésen keresztül valósul meg. A legújabb kutatások azt mutatják, hogy minél több testi kontaktust élvez vagy minél több ölelést kap egy gyerek, annál okosabb. Több ölelés, fejlettebb agy, fejlettebb agy boldogabb élet.

Tudjuk, hogy a csecsemőkor rendkívüli időszak az emberi életben. Annak ellenére, hogy a csecsemők eleinte kevésbé differenciáltan reagálnak a külvilág ingereire, az őket érő hatások már ebben az időszakban nagy hatásúak.

A testi kontaktus, az ölelés az agyfejlődésben óriási szerepet játszik bizonyítják a legfrissebb kutatások. Minél több ölelést kap egy baba, annál jobban fejlődik az agya, derül ki a the Nationwide Children's Hospital in Ohio összefoglalójából. A megfelelő ingerlés fontos a szenzoros fejlődés alakulásában is.

125 csecsemőt vizsgálva azt találták, hogy az olyan egyszerű testi kontaktus mint a baba ringatása vagy a közvetlen bőrkontaktus jelentős különbséget eredményez az agyfejlődésben. Az időben született, több törődésben, fizikai kontaktusban részesülők intenzívebb agyműködést mutattak. Azok a gyerekek, akik egészségesen születtek, de szüleik, hozzátartozóik elhanyagolták őket, nem vették ölbe, nem simogatták, nem babusgatták, nem fejlődtek sem testileg, sem érzelmi és értelmi téren, olykor bele is haltak.

Az amerikai kutatások kimutatták, hogy azok, akik elég intenzív kapcsolatot ápolnak szeretteikkel, sokat ölelkeznek, érintkeznek, kevésbé stresszesek, félelemérzetük is kisebb, mint az átlag. Minimum napi 4 ölelésre van szükségünk az életbemaradáshoz a megfigyelések szerint, 8 simogatásra, ölelésre, és v. érintésre a szinten tartáshoz, és ettől több a gyarapodáshoz, fejlődéshez, és hogy elegendő hormon szabaduljon fel a szervezetben, mondja Virginia Satír pszichológus. A szerelmesek szárnyalnak, mert náluk a napi min. 6 vagy ennél több érintkezéstől beindul az öröm hormon termelődése, csökken a kortizol szint, javul a stressztűrő képességünk.

A simogatás megszüntetheti a fájdalom érzetet. gondoljunk vissza, mikor gyerekek voltunk, elestünk és az anyukánk megsimogatta, gyógyító puszit adott rá és már nem is fájt. Ez azért lehet, mert a bőrünk alatt érző idegrostok vannak, amelyek a simogatás hatására az agynak küldik a kellemes, simogató, bizsergető érzésről az információt.

Az érintés, simogatás stimulálja az idegrendszert.

Ha tehát vágyat érzel, hogy csecsemődet vagy gyermekedet öleld vagy ringasd, simogasd, ne habozz megtenni, a hiedelemmel ellentétben nem fogod "elkapatni" (legalábbis nem ezzel) viszont az idegrendszerének a fejlődéséért többet teszel, mint gondolnád!

Készítette: Bencze Éva

olvasható: agyantura.health.blog