

## "9 powodów dlaczego mózg dziecka potrzebuje bliskości."



To relacje, a nie rzeczy sprawiają, że dzieci stają się mądrzejsze. Czas, uwaga, rozmowa, uśmiech, zrozumienie budują relacje z naszym dzieckiem. Im częściej jesteśmy uważni na nasze dzieci tym lepiej się rozwijają. Bliskość można okazywać na wiele sposobów: tulenie, kołysanie, wspólne spanie, wspólne zabawy i "wygłupy", łaskotanie, reagowanie na smutek, rozmowa o rzeczach ważny dla dziecka.

Poniżej 9 powodów dlaczego warto przytulać dzieci i odpowiadać na ich potrzeby.

### **1. Bliskość pomaga wykształcić więcej dobrych połączeń między neuronami.**

Wraz ze wzrostem dziecka rośnie też mózg i połączenia neuronowe, które umożliwiają nabywanie i doskonalenie nowych umiejętności. Od relacji dziecka z najbliższymi i środowiskiem zależy jak dużo dobrych połączeń między neuronami zostanie wykształconych.

**2. Odpowiadanie na potrzeby kształtuje uporządkowane mózgi-** jak uważa doktor William Sears, twórca teorii Rodzicielstwa Bliskości "*Dzieci które nie doświadczają bliskości, są bardziej zagrożone późniejszym pojawieniem się problemów takich jak nadpobudliwość, trudność w koncentracji czy nadmierna impulsywność.*"

### **3. Odpowiadanie na potrzeby zmniejsza poziom stresu.**

Jeśli nie reagujemy na dziecięcy płacz, krzyk, smutek w mózgu wzrasta poziom kortyzolu - hormonu stresu. Trwałe narażenie na działanie kortyzolu wykształca fobie dziecięce, obsesje i stany lękowe. Zatrzymuje rozwój poznawczy i społeczny.

### **4. Mniej stresu to lepszy rozwój intelektualny, emocjonalny i fizyczny.**

Dzieci które doświadczają uważności na swoje potrzeby (np. płaczą w nocy, mam koszmary - przytul mnie) nie tracą energii na hałaśliwe przyciąganie uwagi rodzica, tym samym zużywają mniej kalorii, które mózg może wykorzystać na rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny.

### **5. Zabawa i przytulanie rozwijają korę przedczołową.**

Kora przedczołowa odpowiada za umiejętność rozwiązywania konfliktów, planowania i kontrole emocji. Im częściej dajemy jej sygnał do pracy (zabawa, rozmowa z dzieckiem, okazywanie czułości), tym lepiej mózg buduje wiedzę o relacjach społecznych.

### **6. Troska rodzi empatię.**

Gdy dzieci odczuwają troskę, obserwują wrażliwość rodziców, same stają się uważne i wrażliwe na potrzeby innych.

### **7. Bliskość uczy zaufania.**

Bliskość buduje zaufanie. Zaufanie rodzi podstawę do tworzenia w dorosłym życiu głębokich relacji. Poziom zaufania ma związek z oksytocyną. To oksytocyna decyduje czy jesteśmy ufni wobec innych. Naukowcy uważają, że brak lub niski poziom oksytocyny ma związek z wczesnym dzieciństwem, funkcjonowaniem w środowisku przemocowym które nie jest wrażliwe na potrzeby dziecka.

### **8. Bliskość to troska o zdrowie.**

Dzieci które doznają bliskości, mniej płaczą. Są psychicznie stabilniejsze, ich mózg nie czuje konieczności walki ze stresem, dziecko jest psychicznie wypoczęte. To

przekłada się na zdrowie fizyczne i sprawniejsze działanie systemów układu odpornościowego.

### **9.Doświadczenie bliskości kształtuje dojrzałych emocjonalnie i psychicznie dorosłych ludzi.**

Wszystko co wyżej sprawia, że dziecko ma spore szanse wyrosnąć na dojrzałego człowieka, którego mózg jest na tyle plastyczny, że z łatwością tworzy nowe drogi przepływu informacji, potrafi nawiązywać nowe kontakty, budować i oceniać niezdrowe relacje, jest uważny i empatyczny na potrzeby innych.

Opracowała:  
Izabela Kondratowicz

bibliografia: „Księga rodzicielstwa bliskości” W.M.Sears