

# **Polska Szkoła Masażu Shantala**

Kurs instruktorski edycja XIII



**Renata Ulman - Bogusławska**



**Dotyk – jego rola i znaczenie w rozwoju  
małego dziecka. Masaż Shantala.**

Praca dyplomowa

**Warszawa 2010**

## Spis treści

Wstęp.....	3
O roli dotyku w rozwoju małego dziecka.....	4
Dotyk – język ciała i duszy.....	5
Masaż niemowlęcia – masaż Shantala.....	8
Zakończenie .....	9

## **Wstęp**

Zmysł dotyku i jego rola/ znaczenie w rozwoju małego dziecka jest przedmiotem moich zainteresowań zawodowych od prawie 11 lat, a zainteresowań prywatnych – od 4 lat.

Przede wszystkim jestem mamą dwójki wspaniałych dzieci – niespełna 4 letniej Marysi i rocznego Tomka. Moje dzieci przychodziły na świat przez cesarskie cięcie, które pozostawiało dużą nadwrażliwość na dotyk w obrębie ich całego ciała, a zwłaszcza głowy. Dzięki dotykowi i matczynej intuicji poprzez bliski kontakt fizyczny z nimi i masaż, również intuicyjny, udało się Im pomóc. Dzisiaj – Marysia i Tomek – są odważni, szczęśliwi, powoli ruszają w świat z ogromną ciekawością poznawczą.

Jestem także psychologiem dziecięcym, logopedą, terapeutą Integracji Sensorycznej i specjalistą wczesnej interwencji. To właśnie dzięki integracji sensorycznej poznałam funkcjonowanie dotyku oraz jego znaczącą rolę w kształtowaniu rozwoju dziecka od poczęcia. Dzięki tej wiedzy mam możliwość pomagać i stymulować rozwój moich małych pacjentów zanim jeszcze przyjdą na świat. Moja praca jest jednocześnie moim hobby. Masaż Shantala jest kolejnym krokiem do zgłębienia wiedzy i poszerzenia swojego warsztatu pracy.

Dziękuję za spotkanie...

Renata Ulman - Bogusławska

## ***O roli dotyku w rozwoju małego dziecka...***

Zmysł dotyku rozwija się bardzo wcześnie. W zasadzie rozwija się jako pierwszy ze wszystkich zmysłów. Już w 6. – 8. tygodniu ciąży pojawia się u płodu wrażliwość na dotyk w okolicy ust i nosa, a zaraz potem w okolicy policzków i czoła. W 9. – 10. tygodniu ciąży pojawia się wrażliwość na dotyk w okolicach brody, rączek i nóżek. W 12. – 14. tygodniu dziecko reaguje już prawie całą powierzchnią ciała. Do końca ciąży niewrażliwa na dotyk pozostaje część powierzchni głowy (czubek i tył) oraz pleców, co ma zasadnicze znaczenie w przebiegu porodu. Natura zadbała o wszystko. Początkowo wrażliwość na dotyk ma charakter nieświadomy.

Od około 19. – 20. tygodnia ciąży, w miarę rozwoju włókien czuciowych, dziecko zaczyna świadomie poznawać swoje ciało – dotyka rączkami twarzy, ssie kciuk, potrafi się zdenerwować, gdy go zgubi. Szczególnie wrażliwe na dotyk pozostają przez wiele miesięcy po urodzeniu usta, język i opuszki palców – to głównie za ich pomocą dziecko rozróżnia kształty i wielkość przedmiotów, poznaje podstawowe pojęcia jak mokre, suche, zimne, gorące, szorstkie, gładkie...

I bardzo ważna informacja - proces mielinizacji włókien czuciowych trwa od 6. miesiąca życia płodowego do końca pierwszego roku życia.

W początkowym okresie rozwoju do mózgu dziecka łatwiej docierają wrażenia dotykowe niż wrażenia przekazywane przez pozostałe zmysły i są dla niego podstawowym źródłem informacji o środowisku zewnętrznym. Dotyk jest w tym czasie podstawą tworzenia więzi z rodzicami i relacji z otoczeniem, w tym także stosunku emocjonalnego dziecka do jakichkolwiek bodźców i przedmiotów.

Warto też przypomnieć, że dotyk rozwija się z tego samego listka zarodkowego, co układ nerwowy, stąd m.in. jego ważność! Jest zmysłem, który rozwija się jako pierwszy i jest zmysłem największym. Możemy próbować wyobrazić sobie życie bez dobrze funkcjonującego wzroku czy słuchu, ale czy możemy wyobrazić sobie życie bez dotyku...?

## ***Dotyk – język ciała i duszy...***

Kiedy dorastamy, tłumimy świadomość ilości informacji, jaką odbieramy i przekazujemy poprzez dotyk. Ufamy coraz bardziej innym zmysłom i umiejętnościom, takim jak słuch czy mowa. A szkoda... Bo język dotyku nie oszukuje, nie mami i mówi o nas i nam najwięcej.

Często w chwilach uniesienia i prawdziwej rozkoszy zamykamy oczy, by nie tłumić naszych odczuć innymi zmysłami, by dopuścić do głosu dotyk, by przeżyć to, co się dzieje najpełniej i najgłębiej.

Oczywiście nie sposób nie dotykać niemowlęcia, ale jakże często nasz dotyk jest pospieszny, nerwowy, przypadkowy, nieprecyzyjny, niepewny i bezradny, wymuszony sytuacją i niemy... W mojej pracy zawodowej próbuję przełamywać te bariery, udzielam wskazówek i porad – jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniami związanymi z opieką, pielęgnacją, życiem razem z dzieckiem. Często też instynkt i intuicja rodzicielska podpowiada nam dobre rozwiązania.

Dlatego też moja praca, moje spotkanie z rodzicem i jego małym dzieckiem jest narracją o wadze zmysłu dotyku i wadze prostych, najdrobniejszych form bliskiego, cielesnego kontaktu z dzieckiem podczas przewijania, kąpieli, zmiany pieluszki, noszenia, ubierania, aż w końcu specjalnego czasu poświęconego na masaż niemowlęcia.

Często ignorujemy, zapominamy, trudno nam uwierzyć i docenić, jak wielka jest moc najprostszych, nieskalanych techniką i gadżetami form opieki i pielęgnacji oraz pieszczoty. Warto pielęgnować i doskonalić te umiejętności, formy, by dać sobie szansę na jak najbardziej pełne przeżycie pierwszych miesięcy i lat życia naszego dziecka.

Warto umieć docenić i warto podjąć próbę dostrzeżenia wagi najprostszych form komunikowania się z dzieckiem, a najprostszą i najdoskonalszą formą jest właśnie dotyk.

Czucie to niezwykła właściwość ludzkiego ciała, bardzo zróżnicowany i skomplikowany system przekazywania najbardziej podstawowych informacji

o własnym ciele, stanie otoczenia oraz interakcjach i wzajemnych zależnościach między nami i innymi osobami.

Bez tego zmysłu żadna osoba/istota nie byłaby w stanie w pełni funkcjonować.

Korzystając z dotyku instynktownie często nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile mu zawdzięczamy. Jest chyba najmniej docenianym zmysłem człowieka. Mamy wrażenie, że do badania świata i komunikowania się nawzajem wystarcza nam mowa, wzrok i słuch. Wyczuwamy bezwiednie podłoże, strukturę i cechy dotykanych przedmiotów, ale w relacjach międzyludzkich, w procesie wychowania, w codziennej pielęgnacji, zabawie i opiece nad dzieckiem – ignorujemy rolę i moc dotyku, często – mam wrażenie – w obawie przed tym, że „rozpuścimy” dziecko, przyzwyczajamy do noszenia, tulenia, głaskania, pieszczot, a jest to oczywisty i bezsprzeczny kapitał włożony w rozwój naszego dziecka.

Czucie to zarówno dotykanie, jak i bycie dotykany. To odczuwanie pozycji, w jakiej się znajdujemy, świadomość ruchu i w rezultacie warunków, a nawet nastawienia otoczenia ku nam.

U noworodka i niemowlęcia czucie stanowi podstawę jego komunikacji z otoczeniem i jest najważniejszym czynnikiem jego edukacji rozwojowej, zaczynając od badania/ poznawania własnego ciała (wkładanie rączek i stópek do buzi np.), poprzez uczenie się swoich rodziców, kiedy się nim opiekują, a skończywszy na tworzeniu informacji o cechach podłoża, ubrania, różnych stanów skupienia (woda, powietrze), całej gamy czynników, które my, dorośli, pomijamy, choćby dlatego że informacje o nich zostały skutecznie zintegrowane i zautomatyzowane w naszym umyśle.

Myśląc o dotyku – nie chodzi tylko i wyłącznie o stopień umiejętności „obsługi” dziecka, nie chodzi też tylko i wyłącznie o stan emocjonalny rodziców znajdujących się w pobliżu. Chodzi o bardzo proste zabiegi, które pozwolą na zorganizowanie dziecku przyjaznego środowiska, które będzie skłaniać niemowlę do ciągłego doskonalenia swoich umiejętności i zachowań w zakresie, jaki samo uzna za bezpieczny, bez nieuzasadnionego uruchamiania mechanizmów obronnych. To będzie drogą na ufne podejmowanie prób badania przedmiotów, przestrzeni i osób – pozwoli na optymalny stopień pełnego, wszechstronnego rozwoju.

Deficyt odpowiedniej ilości i jakości bodźców czuciowych może prowadzić do zakłóceń funkcjonowania dziecka w sferze kontaktów społecznych. Ponadto

determinuje podstawowe procesy organizmu, jak trawienie, oddychanie, odporność na choroby, reakcje na stres, sposoby i skuteczność odbioru, analizy oraz możliwości wykorzystania informacji płynących z otoczenia.

Można oczekiwać, że wszelkie próby adekwatnej stymulacji rozwojowej, realizowane przez zaangażowanych rodziców, w pozytywny sposób wpływają na w/w sfery rozwoju.

W brzuchu mamy maluch doświadczał ściśle określonych bodźców sensorycznych, czuciowych. Kiedy się rodzi, wchodzi w zupełnie nową rzeczywistość, pełną nieznanych, czasami niemiłych wrażeń. Każde doświadczenie jest dla dziecka ważne w procesie kształtowania obrazu świata oraz własnej w nim roli i pozycji. Dlatego tak bardzo istotna okazuje się świadomość rodziców, a także personelu medycznego, jak podstawowe znaczenie dla rozwoju niemowląt i małych dzieci ma rodzaj, jakość i natężenie wzajemnych kontaktów.

Istnieją różne formy stymulacji czuciowej małego dziecka. Jedną z nich jest proponowany **Masaż Shantala**.

Dziecko jest nieustannie dotykane przez swoich rodziców. Czuje ich ramiona, dłonie, włosy, bicie serca, czuje podłoże, na którym leży. Jest noszone, przekazywane z rąk do rąk, wkładane do wianienki z wodą, kąpane, ubierane. Dotyka, drapie, ssie pierś, ssie samo siebie – to nowe doznania/ doświadczenia, inne niż te, które pochodzą z okresu rozwoju płodowego.

Naprawdę nie jest wszystko jedno jak podniesiemy dziecko z przewijaka, w jaki sposób zmienimy mu pieluszkę, jakie zabawy i kiedy je zaproponujemy. Te najprostsze zabiegi pielęgnacyjne mogą stać się zarówno dla dziecka, jak i dla nas rodziców, czynnościami przynoszącymi mnóstwo radości, szczęścia i spokoju. Ale pamiętajmy, że te najprostsze czynności wymagają od nas największej i stałej uwagi, koncentracji, a przede wszystkim czasu. Warto wyeliminować stres, pośpiech, nerwowość, a wprowadzić spokój i potraktować te czynności jako zabawę zmierzającą do głębszego poznania siebie nawzajem.

Uprzedzajmy nasze dzieci ciałem i głosem o tym, co i jak chcemy przy nich zrobić. W trakcie takiej czynności starajmy się utrzymywać kontakt wzrokowy z naszym maleństwem, zainteresujmy je naszą twarzą, zainteresujmy go własnym ciałem, nóżkami, rączkami. To buduje tak ważny schemat własnego ciała i zarazem jego świadomość.

Nigdy dość przypominania o tak ważnych, podstawowych prawdach. Bardzo łatwo o nich zapominamy w codziennych troskach, zabieganiu i stresie.

### ***Masaż niemowlęcia – masaż Shantala...***

Masaż niemowlęcia zapewnia potomstwu bardzo bliski kontakt dotykowy. Delikatny dotyk i głaskanie poprawia działanie właściwie wszystkich systemów decydujących o prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (oddychanie, krążenie, trawienie, wydalanie, układ gruczołów dokrewnych, układ nerwowy).

Taki bliski kontakt fizyczny okazuje się niezbędny nie tylko dla życia i zdrowia niemowlęcia, ale i dla matki oraz jej zdolności do odpowiedniej pielęgnacji potomstwa.

Badania wykazały, że rozwój dzieci, które przez cały czas/ dzień nie tracą bliskiego, fizycznego kontaktu z matką, jest pod każdym względem znacznie szybszy. W myśl teorii przywiązania, małe dziecko jest ukierunkowane na kontakt z jedną wybraną osobą. Wszystkie jej reakcje są zwrócone monotropowo w jej kierunku. Już na bardzo małe dziecko ogromny wpływ ma stan emocjonalny osoby, która z nim przebywa. Bezpośredni kontakt dotykowy z matką stanowi dla niemowlęcia źródło doznań kinestetycznych oraz bodziec stymulujący rozwój układu nerwowego. Masaż stanowi także czynnik wspomagający bardzo istotne stadium rozwoju osobowości dziecka. Doznania dotykowe pozwalają dziecku „stworzyć siebie”, poznać własne ciało, wyznaczyć jego granice i uświadomić sobie własną odrębność.

Zaspokojenie potrzeby kontaktu emocjonalnego gwarantuje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Przywiązanie pełni funkcję ochrony przed sytuacjami groźnymi jakimś niebezpieczeństwem, uwalnia od lęku przez nieznanymi osobami, przedmiotami i miejscami, przed ciemnością, zwierzętami oraz od lęku wywołwanego przez gwałtowne ruchy. To także odporność na stres i wzmacnianie systemu immunologicznego.

Masaż jest lekcją odporności na stres.

~\*~



## **Zakończenie**

Z przyjemnością udostępniamy Państwu tą pracę, w nadziei że coraz więcej rodziców zostanie zachęconych do poznania sztuki masowania dziecka.

Wbrew stereotypowym przekonaniom, że masaż zalecany jest jedynie w przypadku rehabilitacji - warto zadbać o prawidłowy rozwój swojego dziecka i kilka razy w tygodniu, profilaktycznie, ofiarować mu kilkanaście minut lub pół godziny masażu wykonanego ręką mamy lub taty.

Dla korzyści leżącej po obydwu stronach: zdrowego rozwoju dziecka oraz dla rodzica, który cieszy się najbardziej gdy widzi że jego dziecko jest silne i zdrowe.

Czego właśnie Państwu życzę,

Marek Kotas

---