

# R E C E N Z J E

## **Anna Jankowska, *Moc płynąca z przytulania*, „Blżej Przedszkola” 202, nr 12 (243), s. 6–8**

W artykule zatytułowanym *Moc płynąca z przytulania* Anna Jankowska, pedagog, blogerka, autorka podcastów i książek dla dzieci i rodziców, przedstawia jeden ze zmysłów, a jednocześnie jeden z bardzo ważnych elementów wpływających na prawidłowy rozwój dziecka. Jest tu mowa o dotyku, który — jako jeden z pięciu zmysłów człowieka — jest niedoceniany i pomijany w nauce, w medycynie, nawet w psychoterapii, a na pewno w praktyce wychowawczej jest traktowany po macoszemu. Można powiedzieć, że bardziej doceniane są wzrok i słuch, nieco mniej węch i smak, natomiast dotyk znajduje się jakby na ostatnim miejscu. Być może dlatego, że nie jest zlokalizowany, jak pozostałe zmysły człowieka, w jednym, konkretnym narządzie (oko, ucho, nos, język). Dotyk jest „rozproszony”, jego narzędziem jest skóra i miliony receptorów rozsiane po całym ciele, przez co jest jakby mniej widoczny.

Artykuł A. Jankowskiej wnosi tu dużą wartość, bo pozwala czytelnikowi uświadomić sobie, jak ważne jest przytulanie w życiu każdego człowieka, przede wszystkim dziecka, jak wiele zależy od tego, czy w czasie niemowlęctwa i dzieciństwa jesteśmy przytulani. Zresztą dotyk rozwija się wcześniej niż inne zmysły. Już w siódmym tygodniu ciąży dziecko odczuwa bodźce dotykowe, ponieważ dotyk „to jedyny zmysł, który rozwija się tak wcześnie”.

Autorka wymienia kolejno pozytywne skutki, które może przynieść przyjazny dotyk. Ma on dobry wpływ na zdrowie psychofizyczne człowieka, buduje jakże ważne w całym życiu poczucie własnej wartości, sprzyja rozwojowi społecznemu, buduje relacje, uczy empatii i współodczuwania, daje poczucie bezpieczeństwa. Jednym słowem, wpływa na jakość całego naszego życia.

Kiedyś nie mówiło się tyle o przytulaniu i obejmowaniu i mimo iż autorka pisze, że obecnie jest wiele badań, które udowadniają potrzebę i znaczenie przytulania, to jednak chyba nie całkiem przekłada się ta wiedza na praktykę życia codziennego, a minimalizowanie znaczenia dotyku nadal chyba pokutuje. Temat jest więc aktualny, warto pisać o nim i go propagować.

Wszystkie swoje informacje i argumenty autorka artykułu popiera danymi z badań i opiera się na naukowych źródłach, wymieniając je w artykule, co czyni go wiarygodnym. Zainteresowanych odsyła do materiałów, z których korzystała.

Ważne wydaje się moim zdaniem zwrócenie uwagi na to, że dotyk ma znaczenie nie tylko dla osoby przytulanej, ale i dla przytulającej. A. Jankowska pisze: „Wspieranie innych dotykami jest lekiem także dla przytulających”. Taka interakcja ma więc pozytywne działanie dla obu stron.

Jednak ostatnimi czasy często mówi się o „złym dotyku”, co powoduje, że zmysł ten jest źle kojarzony i często pojawia się niepokój, czy pogłaskanie lub przytulenie dziecka nie będzie postrzegane za chęć uczynienia mu czegoś złego. O tym aspekcie autorka w zasadzie w ogóle nie wspomina, co można uznać za pewien mankament artykułu. Ponieważ tekst przeznaczony jest dla nauczycieli przedszkola, mógłby też zawierać nieco więcej praktycznych rad lub wskazówek, jak stosować przytulanie w codziennej pracy w przedszkolu nie tylko w momentach, kiedy wybucha kłótnia między przedszkolakami.

Artykuł napisany jest przystępnym, zrozumiałym językiem, co zachęca do jego przeczytania. Podzielony jest na krótsze części, opatrzone śródtytułami, co znacznie ułatwia czytanie i poruszanie się po tekście. Opatrzony jest mottem autorstwa Virginii Satir, amerykańskiej psychoterapeutki zajmującej się terapią rodzin, adekwatnym do treści artykułu i powodującym zaciekawienie jego zawartością. Ciekawym dodatkiem, a jednocześnie swego rodzaju podsumowaniem artykułu jest dołączony do numeru miesięcznika plakat na tablicę dla rodziców z zabawnymi rysunkami przedstawiającymi „moc płynącą z przytulania”.

Uważam artykuł A. Jankowskiej za godny polecenia i wart przeczytania, gdyż może się stać inspiracją do przemyśleń i modyfikowania własnych zachowań. I może skłonić do przytulenia, objęcia, pogłaskania dziecka czy drugiej osoby, której chcemy okazać miłość, sympatię, współczucie, solidarność czy wsparcie. Drobnym gestem może okazać się bezcenny.

Lucyna Smutek

ORCID: 0000-0002-8190-4102

*Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie*