

ZBLIŻENIA KONTROLOWANE

Z Moniką
Mokrzyszczak
i Evą Scherer
rozmawia Katarzyna
Pawłowska-Salińska



Metoda masażu dzieci przez dzieci w szkołach czy przedszkolach wpisuje się w zapobieganie złemu dotykowi. Ciekawe jak?

wysokieobcasy.pl • 5 STYCZANIA 2013 • Wysokie Obcasy

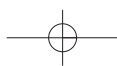
Panie zachęcają do dotykania dzieci. Brzmi ryzykownie.

Monika: Absolutnie się z tym nie zgadzam.

Po pierwsze, nasza metoda to przede wszystkim masaż dzieci

przez dzieci. Odbywa się to w przedszkolu czy w szkole pod okiem wychowawców.

Po drugie, dotyk jest każdemu człowiekowi, nie tylko małym dzieciom, niezbędny



32 ZDROWIE

do życia. A po trzecie, wbrew temu, co pani mówi, metoda masażu dzieci przez dzieci (CMC, od ang. children massaging children) świetnie się wpisuje w zapobieganie złemu dotykowi.

Ciekawe jak?

Monika: Uczy świadomości własnego ciała i stawiania granic. Dziecko masowane samo mówi: „Tak chcę, a tak mi się nie podoba”. Często słyszymy w czasie zajęć: „Podrap mnie jeszcze trochę”. Są też dzieci, którym wystarczy ledwie muśnięcie i one też to komunikują. Poza tym to my, wychowawcy, dokładnie określamy dzieciom miejsce masażu – od szyi do pasa (spodni czy spodnicy). Po pupie wyraźnie nie. W ten sposób wyznaczanie strefy, która jest dozwolona, dzieje się naturalnie.

Eva: Badania przeprowadzone w 1998 roku przez naukowców z Karolinska Institutet ze Szwecji wykazały, że dzieci po zajęciach masażowych wyraźnie protestują, gdy pojawia się dotyk, którego nie aprobują. Takie dziecko staje się silniejsze, pewniejsze siebie, nie jest tylko bezwolnym narzędziem w rękach dorosłych.

Ale to chyba niejedynie korzyści, które płyną z CMC?

Eva: To również relaks i wyciszenie. W szkole czy przedszkolu dzieci przez kilkanaście minut masują się przy muzyce. To są piosenki – instrukcje, których słowa mówią: masuj plecy, teraz ugniataj jak ciasto, teraz jedź jak narciarz itp. Zajęcia wcale nie muszą być specjalnie organizowane ani przygotowywane, np. w formie lekcji, można je zrobić w dowolnym momencie. Dwa, trzy razy w tygodniu.

Monika: Wystarczy, że taki masaż trwa kilkanaście minut, żeby zaczęły się wydzielać endorfiny. Poza tym to dobra lekcja empatii – dziecko uczy się słuchania drugiej osoby, dopasowywania się do jej potrzeb, mówienia, czego samo oczekuje. Do tego dochodzi oczywiście poznanie własnego ciała, jego czucia.

Co bardzo ważne, zajęcia z masażu w przedszkolach i szkołach obniżają poziom agresji i podnoszą koncentrację uwagi.

Czy dlatego zdecydowała się pani wprowadzić metodę pani Ewy do swojego przedszkola?

Monika: Tak, CMC stosujemy już od ośmiu lat. Zaczynamy masaż w grupie czterolatek. Najpierw masowane są plecy, potem głowa. Starsze dzieci masują jeszcze dłonie.

A co na to rodzice?

Monika: Rozmawiamy z nimi i nie ma raczej problemów. U pięcioletków przenosimy masaż także do domu. Chcemy, żeby rodzice masowali dzieci, a dzieci – rodziców. Dwa razy w tygodniu np. przez pół godziny.

Po co włączać w to rodziców?

Monika: Wbrew pozorom czasu, który przeznaczamy tylko i wyłącznie dla dzieci, wcale nie ma tak dużo. Zawsze trzeba coś ugotować, zmyć, posprzątać, kupić itp. Dzieci nam raczej asystują przy tych czynnościach, niż naprawdę wspólnie z nami coś robią. A to pół godziny masażu jest nasycone pełnym kontaktem – rodzic masuje dziecko, dziecko rodzica i nic innego w tym czasie nie robimy.

**Monika Mokrzyńska**

– dyrektorka Przedszkola Integracyjnego nr 45 w Warszawie. Prowadzi zajęcia dla dzieci i rodziców metodą ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne. Jest współzałożycielką i członkinią zarządu Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym „Hipoterapia”. Od ośmiu lat realizuje program CMC (Children Massaging Children) w Polsce

**Eva Scherer**

– terapeutka pracy z ciałem, instruktorka masażu, członkini Zrzeszenia Masażystów Ameryki i Australii oraz Związku Medycyny Sportowej i NZ Royal Society. Autorka m.in. programu CMC. Polska wersja to 4D, czyli Dzieci Dzieciom – Dar Dotyku. Mieszka w Nowej Zelandii

To pozwala też zmienić relacje między nimi. W tej sytuacji dziecko występuje z pozycji eksperta, bo przecież już przeszło rok zajmuje się masażem! Czuję, że jest ważne, określa, jak to wszystko ma być robione. Poza tym w ten sposób uczy się szybciej reagować na polecenia rodzica. Takie mamy śmiałe hipotezy. (śmiech)

Eva: Taka jest prawda, bo dzieci w czasie masażu dokładnie słuchają i koncentrują się na tym, co rodzic mówi. Poza tym dotyk w relacji rodzic – dziecko jest kluczowy.

Z badań nad mózgiem, które przeprowadzono już w latach 70. XX wieku w USA przez National Institute of Child Health and Human Development, wynika, że bliski kontakt fizyczny jest bezcenny w rozwoju dziecka. I chodzi tu nie tylko o dotyk, choć to najważniejszy ze zmysłów u małego dziecka, ale także o zapach, smak i wszelkiego rodzaju doznania wzrokowe.

Małe dziecko do czasu, gdy skończy mniej więcej półtora roku, nie ma świadomości własnego ciała w oderwaniu od matki czy głównego opiekuna. Zdaniem badaczy takich jak John Bowlby czy Allan N. Schore ten okres w życiu to czas określenia siebie i wyrabiania sobie opinii o świecie zewnętrznym, o tym, czy jest on dla nas przychylny. Właśnie w tym czasie poprzez kontakt zmysłowy, zwłaszcza dotykowy, dziecko doznaje uczucia odrzucenia albo akceptacji. Ta matryca odbija się na całym jego późniejszym, dorosłym życiu.

Niestety, ostatnie dwie dekady w kwestii wychowania dzieci to nacisk głównie na doskonalenie logicznego myślenia. Komputery i inne technologie w życiu dzieci to efekt wiary w racjonalizm, w to, że najbardziej warto inwestować w rozwój intelektualny dziecka. To sprawiło, że w cieniu pozostały emocje i doznania zmysłowe. A w końcu okazało się, że te dwie ścieżki przeplatają się i że zaniedbanie emocji hamuje rozwój logicznego myślenia.

FOT. ALBERT ZAWADZKA/AGENCIJA GAZETKI, ARCHIWUM PRYWATNE Ewy SCHERER

Dlaczego?

Eva: Bo rozwój kory mózgowej bazuje na fundamentach ustanowionych przez część emocjonalną mózgu. Dlatego właśnie dotyk lub jego brak może przesądzić o prawidłowym rozwoju dziecka: emocjonalnym, umysłowym i fizycznym. Mówiąc w uproszczeniu, dziecko pozbawione przytulania od niemowlęctwa ma mózg z dziurami, brakuje niezbędnych połączeń nerwowych. Co to oznacza w dalszym życiu? Depresję, zanik zdolności do współpracy, agresję, skłonność do samobójstw i przemocy. Dlatego np. karmienie piersią jest tak ważne.

To chyba przesada! Nie każda mama może karmić. Czy ma się czuć winna?

Monika: Wcale nie. Jeśli nie można karmić piersią, trzeba dziecko przytulać, głaskać, dotykać na różne sposoby. Przecież karmienie to nie jest jedyny kontakt zmysłowy, jaki możemy przekazać. I nie tylko o mamę tu chodzi.

W wielu krajach w placówkach opiekuńczych, szkołach i przedszkolach nie można dotykać dzieci.

Monika: Właśnie dlatego w programie Ewy dzieci mają dzieci – dorosły w Nowej Zelandii (tam powstał program) tego by nie mógł robić. Ale nie tylko w Nowej Zelandii. Pamiętam taką historię, gdy w amerykańskiej szkole dziecko złamało nogę na boisku. Nauczyciel siedział przy nim, zanim przyjechało pogotowie, coś do niego mówił, pocieszał, ale ani razu nie pogłaskał, nie przytulił. Dla mnie to był jakiś horror!

Wielu rodziców pewnie by nie chciało, żeby nauczyciel dotykał jego dziecko.

Monika: Ja w naszym przedszkolu na pierwszym zebraniu na początku roku ogłaszam rodzicom: tu dzieci się głaszczą, przytula, sadza na kolanach. Trzylatki płaczą, chcą się przytulić, potrzebują miękkiego ciała: piersi, nogi, ręki. Oczywiście, że my, wychowawczynie, patrzmy na siebie nawzajem, ale mamy też do siebie zaufanie. Wszyscy powinniśmy je mieć, rodzice również.

Eva: Ja z kolei byłam przerażona, gdy mój znajomy z Nowej Zelandii powiedział mi kiedyś: „Czy to nie będzie odebrane jako zbrodnienie, jeśli ja wezmę moje wnuczki na kolana?”. Wtedy sobie pomyślałam: Boże, ale ci ludzie są zagubieni!

Prawda jest taka, że w dzisiejszych czasach w zachodniej kulturze dotyk jest tematem tabu. Ludzie boją się go. Prasa i telewizja sączą im wciąż informacje o złym dotyku, o molestowaniu, o pedofilach. Nawet dorośli ciągle mówią dzieciom: „Nie ruszaj”, „Nie dotykaj”, i w ten sposób wytwarzają negatywne skojarzenia związane z dotykiem.

A może ludzie to robią z miłości do dzieci? Wolą je nauczyć, żeby unikały wszelkiego dotyku, niż narażać na koszmar molestowania?

Eva: Ta niechęć do dotyku w dzisiejszych społeczeństwach zachodnich to ogromny problem. Dotyk jest naszym podstawowym zmysłem, najnaturalniejszą potrzebą. A najważniejszy jest kontakt cielesny we wczesnym dzieciństwie. Jeśli tej potrzeby nie zaspokoimy, ona potem siedzi w dziecku jak taka wielka sprawa. Gdy ono kiedyś trafi na zbrodnicę, będzie dużo łatwiejszym łupem. Reguła jest taka: nie ma dobrego doty-

ku na początku życia – prawdopodobnie będzie zły dotyk później.

W Nowej Zelandii mamy bardzo dużo odsetek negatywnych zjawisk społecznych związanych z seksualnością dzieci: molestowanie, wczesne ciążę, gwałty. Powód? Chłód, dystans, niechęć do dotyku.

Skąd wiadomo, że takie są przyczyny?

Eva: Kiedy dziesięć lat temu wylądowałam w Auckland, od razu zorientowałam się, że coś jest nie tak. Ja tych ludzi dotykałam, poklepywałam, a oni cali sztywnieli. Wreszcie moja córka nakrzyczała na mnie. „Mamo, przestań się tak do nich kleić! – mówiła. – Nie widzisz, że się ciebie boją?”. Więc przestałam.

Po kilku latach pojechałam na konferencję do Stanów i usłyszałam o badaniach na temat touch cultures. Uszeregowano w nich państwa według „dotykowości”. I co się okazało? Na dole rankingu znajdowała się Wielka Brytania, USA i Australia, a na szarym końcu – Nowa Zelandia.

Na szczęście oni już się zorientowali i w programie nowozelandzkiego ministerstwa edukacji nacisk położono na „hauora”, co po maorysku oznacza „zdrowie”, ale rozumiane jako harmonijny rozwój fizyczny, duchowy, psychiczny i rodzinny, także emocjonalny i społeczny. I w szkołach pojawił się masaż i dotyk.

A kto jest na szczycie rankingu?

Eva: Włochy i Francja.

Innym razem zbadano pary zakochanych, które siedziały ze sobą w kawiarniach w Miami i w Paryżu. Liczono, ile razy dotkną się w jakikolwiek sposób w ciągu pół godziny.

I co wyszło?

Eva: Francuzi 130 razy, Amerykanie – cztery!

Polska też chyba nie jest zbyt wysoko?

Monika: Łądujemy mniej więcej pośrodku.

Skandynawowie? Oni też są raczej chłodni.

Eva: To ciekawy przypadek, bo rzeczywiście oni nie są „dotykowi”, ale wiedzą, jak ogromne znaczenie ma ten zmysł. I od lat prowadzi szeroką kampanię masażową. W ich szkołach działają różne programy osławiające z dotykiem, także podobne do CMC. Wpadli na ten pomysł w tym samym czasie co ja! (*śmiech*) I już mają efekty: zmierzony na przestrzeni wielu lat spadek agresji wśród dzieci, mniejsza nadpobudliwość, spadek liczby samobójstw wśród młodzieży, mniej molestowania.

W Nowej Zelandii zbadano też, że programy masażowe poprawiają relacje między dziećmi a męskimi opiekunami.

Ojcami?

Monika: Niekoniecznie. Na całym świecie rośnie liczba rodzin patchworkowych, więc coraz rzadziej są wychowane przez ojców, częściej przez partnerów swoich matek.

Eva: I, co najsmutniejsze, w Nowej Zelandii dzieci są często molestowane właśnie przez takich przyszywanych tatusiów.

Czyli masaże pomagają i dzieciom, i opiekunom?

Monika: Tak. Bo budują pierwotne, cielesne przywiązanie między ludźmi, coś, co nowoczesne społeczeństwa wyparły. Wiemy, że dzieci wracają do domu, siadają przed telewizorami i oglądają kreskówki naładowane agresją. Rzadko są przytulane, sadzane na kolanach, głaskane. A przecież nikt z nas nie chce żyć w społeczeństwie złożonym z jednostek, które nie mają empatii, nie szanują drugiego człowieka i nie rozumieją jego potrzeb. Naprawdę wierzymy, że masaże od najmłodszych lat może pomóc to zmienić. Dlatego zależy nam, żeby CMC wprowadzić do szkół, przedszkoli i do domów.

To swoją drogą paradoks naszych czasów, że rola osławiania z dotykiem, który powinien być elementem bliskości, przypada coraz częściej instytucjom edukacyjnym. Ale to tu w końcu dzieci spędzają teraz większość czasu. ■