

Značaj pružanja nježnosti i ljudskog dodira u ranoj i predškolskoj dobi

Sambolić, Paula

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:107593>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-12**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

PAULA SAMBOLIĆ

ZAVRŠNI RAD

**ZNAČAJ PRUŽANJA NJEŽNOSTI I
LJUDSKOG DODIRA U RANOJ I
PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Zagreb, rujan 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE
ZAGREB

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Paula Sambolić

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Značaj pružanja nježnosti i ljudskog dodira
u ranoj i predškolskoj dobi**

MENTOR: prof.dr.sc. Predrag Zarevski

Zagreb, rujan 2019.

SADRŽAJ

Sažetak	
Summary	
UVOD	1
1. DODIR KAO VRSTA NEVERBALNE KOMUNIKACIJE	2
1.1. Klasifikacija i funkcija neverbalne komunikacije	2
1.2. Utjecaj okoline na dodir kao vrstu neverbalne komunikacije	2
2. DODIR KAO JEDAN OD JEZIKA LJUBAVI	5
2.1. Pet jezika ljubavi	5
2.2. Punjenje emocionalnog rezervoara bezuvjetnom ljubavi	8
2.3. Primarni jezik ljubavi	10
3. NJEŽNOST I DODIR U LJUDSKOM RAZVOJU	12
3.1. Dodir kroz djetinjstvo	12
3.2. Vrste dodira	15
3.3. Kulturološke razlike u ljudskom dodirivanju	16
3.4. Dodir kao primarni jezik djeteta	18
3.5. Utjecaj nježnosti i dodira na mentalnu, tjelesnu i emocionalnu prilagođenost	21
3.6. Dodir u vrtiću	25
ZAKLJUČAK	27
LITERATURA	28

SAŽETAK

Djeca su osjećajna stvorenja i kao takva svijet doživljavaju kroz osjećaje. Svako dijete govori pet jezika ljubavi: nježan dodir, izražavanje priznanja i podrške, kvalitetno vrijeme, darovi i djela skrbi – od kojih samo jedan može biti primarni jezik (Chapman i Campbell, 1997.). Primarni jezik onaj je koji dijete najbolje razumije i preko kojeg se djetetov emocionalni rezervoar najlakše i najbolje puni. Ljubav se mora izraziti bezuvjetno i na jeziku koji dijete razumije, u suprotnom dijete će emocionalno, socijalno, tjelesno i kognitivno zaostajati. Pritom se ne smije zaboraviti primarni jezik ljubavi popratiti svim ostalim jezicima. Dodir je neverbalni instrument kojim se služe djeca, roditelji i odgojitelji. Količinu i način pružanja nježnosti potrebno je prilagoditi djetetovim potrebama, željama, stupnju ugone i prethodnom iskustvu. Iskustvo dodira razlikuje se od osobe do osobe, a mnoga iskustva rezultat su kulturoloških uvjerenja, običaja i pravila. Dodir se daje i prima svjesno i nesvjesno, a okolina znatno utječe na naše raspoloženje i komunikaciju. Pružanje nježnosti kroz dodir potrebno je njegovati od najranije dobi djeteta i nipošto ga se ne smije zapostaviti kroz odrastanje. Ako se važnost dodira zanemari i primanje nježnosti izostane, dolazi do teških i ponekad neizbrisivih teških zdravstvenih i emocionalnih posljedica, a neki slučajevi mogu završiti i smrću.

Ključne riječi: nježnost, dodir, bezuvjetna ljubav, jezik ljubavi, dijete

SUMMARY

Children are sentient creatures and as such they tend to experience the world through emotions. Each child speaks five love languages; gentle touch, expression of appreciation and support, quality time, gifts and acts of care, only one of which may be the primary language (Chapman i Campbell, 1997.). The primary language is the one that the child understands best and through which the child's emotional reservoir is most easily and best filled. Love must be expressed unconditionally and in a language that the child understands, otherwise the child will lag emotionally, socially, physically and cognitively. In doing so, one must not forget the primary love language accompanied by all other languages. Touch is a non-verbal instrument used by children, parents and educators. The amount and manner of tenderness should be adjusted to the child's needs, wishes, level of comfort and previous experience. The experience of touch varies from person to person, and many experiences are the result of cultural beliefs, customs and rules. Touch is given and received consciously and unconsciously, and the environment significantly affects our mood and communication. Tenderness through touch should be nurtured from the earliest age of the child and should not be neglected through adulthood. If the importance of touch is neglected and tenderness is absent, severe and sometimes indelible severe health and emotional consequences can occur, and some cases may even result in death.

Key words: tenderness, touch, unconditional love, love language, child

UVOD

Dijete nastaje začecem, a začecu prethode dodiri majke i oca, stoga bi se moglo reći da je i samo dijete rezultat dodira. Dodir dijete prati kroz cijeli njegov život. Još u utrobi svoje majke, dijete osjeća prisutnost svoje majke i dodiruje okolinu. Sam čin rođenja sadrži snažan dodir između majke i djeteta gdje dijete putuje kroz majčino tijelo i naposljetku izlazi iz njega. Prvi dodir u vanjskom svijetu koji dijete ima s majkom jest onaj kada se dijete položi na majčina prsa. Rođenjem i daljnjim rastom susreće se i sa svim ostalim oblicima dodira. Još dok je potpuno bespomoćno ono istražuje svijet dodirrom. Osjetom opipa ono „gleda“ svijet oko sebe.

Osim osnovnih potreba kao što su hrana, odjeća i sigurno sklonište, dijete bi trebalo zadovoljiti svoje tjelesne i emocionalne potrebe. Tjelesne potrebe koje se tiču dodira uključuju aktivnosti poput presvlačenja, negovanja, nošenja, a emocionalne potrebe odnose se na zadovoljenje jezika ljubavi. Jezik ljubavi onaj je jezik koji dijete najbolje razumije.

Dijete ima i potrebu za odgojem. Djetetu je potreban skrbnik koji će mu pokazati što je dobro, a što ne. Bez odgoja dijete bi bilo izgubljeno. Međutim, odgoj bez ljubavi ne može se nazvati pravim odgojem.

Budući da svako dijete ima svoj jezik ljubavi, osobe bliske njemu dužne su pažljivo promatrati dijete kako bi ga znale prepoznati, a zatim i negovati, odnosno odnositi se prema njemu baš kao što bismo htjeli da se netko odnosi prema nama. Na taj način djeca će znati da su istinski voljena, a djeca koja se osjećaju voljena bolje su socijalno i emocionalno prilagođena, te ih se lakše odgaja i usmjerava. Takva djeca odrastaju u kvalitetne i zrele osobe spremne na brojne životne izazove (Chapman i Campbell, 1997.).

1. DODIR KAO VRSTA NEVERBALNE KOMUNIKACIJE

1.1. KLASIFIKACIJA I FUNKCIJA NEVERBALNE KOMUNIKACIJE

Neverbalna je komunikacija ona koju vršimo bez upotrebe riječi, a vještina neverbalnog komuniciranja dio je socijalne kompetentnosti. Kao takvu tokom života ju usvajamo svjesnim i nesvjesnim putem, a od velikog je značaja da ju usavršavamo i poboljšavamo, stoga je potrebno svladati sve komponente koje uključuje vještina neverbalne komunikacije (Knapp i Hall, 2002.).

U neverbalnom ponašanju pronaći ćemo komponente poput fizičke okoline, fizičke značajke osoba koje komuniciraju, te geste, držanje tijela, dodirivanje, izraze lica, gledanje i glasovno ponašanje. Svaka od tih komponenti međusobno je zavisna (Knapp i Hall, 2002.).

Argyle (1998., prema Knapp i Hall, 2002., str. 11) je podijelio glavne funkcije neverbalnog ponašanja na sljedeće – *izražavanje emocija, izražavanje odnosa prema drugima kroz sviđanje i nesviđanje, te kroz dominaciju i submisivnost itd., predstavljanje sebe drugima, te pratnja govora radi reguliranja slijeda govorenja, uzvratnih reakcija, pažnje itd.*

1.2. UTJECAJ OKOLINE NA DODIR KAO VRSTU NEVERBALNE KOMUNIKACIJE

Ljudi su svaki dan okruženi mnogobrojnim sadržajima. Mnogo je faktora koji utječu na ljudsku komunikaciju, kako na verbalnu, tako na neverbalnu. Neki su distrakcije, a neki povoljno utječu na nju.

Postoje različite studije koje naglašavaju važnost dodira kao vrste neverbalne komunikacije u klasičnoj komunikaciji. Stack i Muir (1992., prema Barnett, 2005.) otkrili su da sam dodir kao pratnja obraćanju dojenčetu omogućuje da dojenče održi normalnu razinu osmijeha i pozornosti prema okolini. Također, takav dodir može pokrenuti oslobađanje oksitocina, poznatijeg kao „hormon ljubavi“ (Cekaite i Holm, 2017.).

Broj mjesta na kojima se odvija svakodnevna komunikacija je beskonačna. U okruženju ćemo primijetiti fizičku i psihološku toplinu, primijetiti ćemo postoji li i koja je vrsta formalnosti te postoji li osjećaj privatnosti. Primjerice, ponekad osobni predmeti u okolini pridonose percepciji privatnosti, a time i manjoj formalnosti. U okruženju ćemo, također, primijetiti poznatost situacije, sredine i osobe s kojom smo u interakciji. Primijetiti ćemo i ograničenja, te distancu. Nakon što spomenute stvari opazimo, emocionalno ćemo reagirati na ono što nas okružuje (Knapp i Hall 2002.). Mehrabian (1976., prema Knapp i Hall, 2002., str. 113) je tvrdio da se *emocionalne reakcije mogu objasniti na osnovi toga koliko se u danoj okolini osjećamo uzbuđeno, koliko se osjećamo ugodno i koliko se osjećamo dominantno.*

Nakon što smo opazili prethodno nabrojane komponente, opaziti ćemo i vrijeme. Vrijeme je vrlo bitan faktor jer utječe na to kako opažamo tuđi dodir kroz njihovu odgovornost prema vremenu, način upravljanja vremenom, te kroz vrijeme koje nam daruju ili oduzimaju (Leonard, 1978; Werner i Baxter, 1994., sve prema Knapp i Hall, 2002.). Vrijeme promatramo i pri vrednovanju vlastitih socijalnih kontakata kroz četiri temeljna načina: kao mjesto događaja, trajanje događaja, interval među događajima, te raspoređenost događaja. Mjesto se može ocijeniti kao dobro ili loše tempirano događaj u lenti vremena, što Knapp i Hall (2002., str. 115) opisuju kroz primjer: „*Zagrlio si me točno u trenutku kad mi je to bilo najpotrebnije.*“

Opažanje vremena uključuje i primjereno i neprimjereno trajanje nekog događaja, gdje neke događaje percipiramo prema stvarnom ili nestvarnom trajanju. Stvarno trajanje predstavlja pravi vremenski okvir u kojim se događaj dogodio, dok nestvarno trajanje nije odraz stvarnog trajanja već subjektivni osjećaj trajanja. Ukoliko nam dodir ne odgovara, imat ćemo osjećaj da traje vječno (Knapp i Hall, 2002.). Ukoliko u dodiru uživamo, imat ćemo osjećaj da sat vremena prođe u svega par minuta.

Intervale između događaja promatramo kroz doživljaj vremena koje je uslijedilo od zadnjeg puta kada se to nešto dogodilo. Tu se također može pronaći utjecaj stvarnog i nestvarnog trajanja vremena. Raspored intervala možemo opisati kao percepciju sinkroniziranosti s osobom unutar interakcije. Primjerice, ako je dijete

u snažnoj potrebi za majčinim dodirom, moguće je da će imati osjećaj da je bez dodira „cijelu vječnost“, a u stvarnosti je prošlo tek par sati.

Na naš emocionalni ugođaj u interakciji s drugima mogu utjecati i arhitektonsko oblikovanje i pokretni predmeti. U prostoru koji daje osjećaj sigurnosti veće su šanse da će dolaziti do prisnijih situacija i nježnijih oblika dodira, za razliku od onih koji ostavljaju dojam izloženosti ili tjeskobnosti. Na isti način djeluju i različite nijanse boja. Nježna nijansa ružičaste poticat će ugodno raspoloženje pri kojem će dijete rado primati i pružati dodire, dok će snažna nijansa ružičaste poticati razdražljivost pri kojoj će odbijati ljude oko sebe (Smith, Bell i Fusco, 1986., prema Knapp i Hall, 2002.).

Osim boja, i zvuk je taj koji ponekad usmjerava ljudsko ponašanje. Djeca i prije nego što nauče značenja pojedinih riječi mogu prema zvuku glasa prepoznati raspoloženje svoje majke. Ugođaj zvuka ovisi o izvoru zvuka. Primjerice, glazba može djelovati uzbuđujuće, stimulirajuće ili umirujuće (North, Hargreaves i McKendrick, 1997., prema Knapp i Hall, 2002.). Uz takav izvor zvuka dijete će se osjećati opušteno i ugodno. Buka, s druge strane, drugačije djeluje na ljude. Ovisno o tome je li predvidljiva ili nepredvidljiva, može li se kontrolirati ili ne, ona može ometati djecu i stvarati im neugodu, i razdražljivost posebice ako je uparena s dodirom (Weinstein, 1978., prema Knapp i Hall, 2002.).

Osvijetljenost također oblikuje kako percipiramo našu okolinu. Tako ćemo, primjerice, ulaskom u slabije osvijetljenu prostoriju govoriti tiše, očekivat ćemo prisniju komunikaciju i tjelesno ćemo biti bliže osobi s kojom smo u interakciji (Meer, 1985., prema Knapp i Hall, 2002.). Također, djeca s oštećenjima vida oslanjat će se na dodir pri snalaženju u prostoru.

Uzimajući u obzir sve navedene faktore, za kvalitetnu i uspješnu neverbalnu komunikaciju djece rane i predškolske dobi u obliku dodira, potrebno je osigurati što kvalitetnije i prikladnije okruženje.

2. DODIR KAO JEDAN OD JEZIKA LJUBAVI

2.1. PET JEZIKA LJUBAVI

Postoji 5 jezika ljubavi i svatko od nas može „govoriti“ svih 5 jezika. Jezici ljubavi su sljedeći: tjelesni dodir, izražavanje priznanja, kvalitetno vrijeme, darovi, te djela služenja. Svi su jezici bitni, ali samo je jedan onaj koji najbolje prenosi ljubav. Takav se jezik zove primaran jezik ljubavi (Chapman i Campbell, 1997.).

Svako dijete će imati koristi od svih pet jezika. Ako se uspješno koriste, odnos između roditelja i djece postaje prepun ljubavi, nježnosti i razumijevanja i pomaže djeci da upravljaju osjećajima ljutnje i bijesa. Takav odnos postaje dubok i prisan, opušten i ugodan (Chapman i Campbell, 1997.).

Kako bi tjelesni dodir bio upotpunjen kao jedan od jezika ljubavi potrebno je uz njega govoriti i ostale jezike. Kao što je već spomenuto, i prije nego što je dijete u stanju razumijeti značenje izgovorene riječi, ono prima poruke o osjećajima osobe s kojom je u interakciji. Dijete prima poruku kroz boju i ton glasa, kroz osjećaj topline i ljubavi, te kroz atmosferu brige i ljubavi. Kada uz nježan tjelesni dodir uvrstimo riječi pohvale i ohrabrenja za nešto što dijete radi, ili je napravilo, za neko postignuće ili svjestan stav, dijete dobiva pozitivnu povratnu informaciju o svom ponašanju. U isto vrijeme dobiva povratnu informaciju koja potkrijepljuje nježnost koju mu daje odrasla osoba (Chapman i Campbell, 1997.).

Važno je napomenuti da se riječi pohvale moraju koristiti mudro i ne previše često, odnosno u pravom trenutku. Djeca će znati kada im dajemo riječi pohvale iz opravdanog razloga, isto kao što će i prepoznati kada su naše riječi pohvale neiskrene. Ukoliko su naše riječi pohvale neiskrene ili bez određenog opravdanog povoda, one postaju opasne. Djeca će se toliko naviknuti na njih da će ih stalno očekivati, a kada izostanu doći će do osjećaja razočaranja i poistovjećivat će ih s laskanjem, odnosno laganjem (Chapman i Campbell, 1997.).

Riječi hrabrenja su tu kako bi djecu ponukale da se potrudu ustrajati iznova. Za djecu je svaki dan novi izazov i svaka ih nova stvar koju nauče traži da budu hrabri. Od učenja hodanja, govorenja, samostalnog obavljanja nužde,

savladvavanja vožnje bicikla, uspješne socijalizacije i prilagodbe na vrtić i sl. – ono što se odraslom čovjeku čini lagano, djetetu može biti možda najteža stvar koju je do sad trebalo savladati. Kako bismo kvalitetno ohrabivali djecu, potrebno je i ohrabrivati samoga sebe.

U slučaju djeteta s oba roditelja potrebno je da roditelji međusobno ohrabruju jedan drugoga kako bi bili što je moguće boljeg tjelesnog, umnog, emocionalnog i duhovnog zdravlja, dok je u slučaju samohranog roditeljstva poželjno imati prijatelje ili rođake kojima će se dati povjerenje da poguraju duh samohranog roditelja i podignu mu energiju, živahnost i vitalnost. Riječi ohrabrenja i pohvale najveći će učinak imati ako se koriste kada se dijete uhvati kada radi nešto dobro. Na taj način roditelji ili odgojitelji pravilno usmjeravaju dijete. Djeci je potrebno pozitivno i privrženo usmjeravanje jer na taj način dobivaju smjernice kako bi se što kvalitetnije socijalizirala (Chapman i Campbell, 1997.).

Ipak, neizostavna je upravo moć riječi ljubavi. Dijete koje je usvojilo govor znat će što znače riječi ljubavi, pa ih se može kombinirati u različitim trenucima i na različite načine. S druge strane, za malu je djecu ljubav apstraktni pojam. Riječi ljubavi koje izgovaramo trebaju biti uklopljene dok fizički pružamo nježnost kroz dodir malom djetetu i na taj će način jasno ostavljati poruku u djetetovoj svijesti i podsvijesti, a ta poruka glasi: „Volim te“. Primjerice, dok se djetetu čita prije spavanja i dok ga se drži sasvim blizu sebe, u trenutku kad dijete osjeti toplinu, nježnost i ljubav, nježno mu se može reći: „Zlato moje, jako te volim“. Roditelj ili odgojitelj ne smije zaboraviti na važnost pogleda u oči. Pogled pun ljubavi snažan je način izražavanja ljubavi. Kroz vrijeme dijete će razumijeti što mu je roditelj ili odgojitelj rekao (Chapman i Campbell, 1997.).

Treći jezik ljubavi predstavlja kvalitetno vrijeme. Kad se djetetu pruži usredotočena i nepodijeljena pažnja od strane roditelja ili odgojitelja, ono će se osjetiti voljenim. Kvalitetno vrijeme nema određeno trajanje. Tri sata odsutnog ponašanja uz dijete manje znači od 15 minuta kvalitetnog poklonjenog vremena. Kao što mala djeca dobivaju mnogo kvalitetnog vremena koje mu pružaju samo hranjenje i prematanje, tako i starija djeca trebaju dobivati roditeljsku ljubav i njegu, a preporuča se i sudjelovanje baka i djedova i ostale rodbine. Za to je potrebno katkada i odreći se nekih vlastitih interesa ili nečeg što nam je važno.

Međutim, takva briga vraćat će se trostruko nazad. Stoga, darivanjem kvalitetnog vremena punog nježnog dodira, djetetu se daruje dar nazočnosti, a taj mu dar prenosi sljedeću poruku: „Lijepo mi je kad sam s tobom. Važan si mi.“ (Chapman i Campbell, 1997.).

Primajući takvu poruku, dijete se osjeća najbitnijom osobom na svijetu i osjeća se uistinu voljenim. Usredotočena pažnja može biti darivana bilo gdje. Ono što je važno napomenuti je da je kvalitetno vrijeme potrebno provesti na razini djetetovog tjelesnog i emocionalnog razvoja. Primjerice, ako je dijete u fazi puzanja potrebno je sjesti na pod s njim. Kada krene s prvim koracima potrebno je biti kraj njega s riječima ohrabrenja i nježnim dodirom koji predstavlja potporu i sigurnost.

Stoga, najvažniji faktor kvalitetnog vremena nije to što radimo s djetetom, već sama činjenica da to radimo s djetetom. Zajednički trenuci mogu biti spontani, a mogu biti i isplanirani. Što je dijete starije, to sve više aktivnosti uključuje boravak van kuće, pa će se trebati uložiti više napora, truda i vremena za pripremu kvalitetnog vremena s djetetom. U zajednički provedenom vremenu dobro je koristiti svaku priliku za kvalitetnim razgovorom i odgovarajućim dodirom, jer to im dobro dolazi u budućim odnosima. Važno je prvo pripremiti sebe, kako bismo bi kvalitetno vrijeme bilo ispunjeno svježom energijom od strane odrasle osobe (Chapman i Campbell, 1997.).

Četvrti jezik ljubavi jesu darovi. Davanje darova i primanje darova izraz je ljubavi koji vrijedi ne samo u trenutku darivanja, već nerijetko i poslije mnogo godina. Chapman i Campbell (1997., str. 73) govore kako *najvažniji darovi postaju simboli ljubavi, a oni koji uistinu izražavaju ljubav dio su jezika ljubavi.* Ali, da bi roditelji naučili govoriti darovni jezik ljubavi, dijete već mora prethodno osjećati da ga roditelji iskreno vole. Da bi dijete to osjećalo potrebno je govoriti preostale jezike ljubavi. U suprotnom, ako ostali jezici izostanu, dijete bi moglo osjećati kako mu roditelji „kupuju ljubav“ darovima. Isto tako, darove mogu doživljavati kao nešto što stiže uz određeni uvjet. Ovdje djeci prijeti budućnost u materijalističkom i manipulatorskom načinu razmišljanja, što može imati tragične posljedice po dijete. Istinski dar onaj je koji nije plaća za neku uslugu ili nagrada za neku obavljenju radnju, već iskren izraz ljubavi koji osoba

daje drugoj iz vlastite nesebične želje (Chapman i Campbell, 1997.). Kada roditelj ili odgojitelj daruje svoje zagrljaje i nježne dodire djetetu, ono uči kako da i sam sebe daruje drugima na isti način.

Posljednji, ali ne i manje važan jezik ljubavi zove se djela skrbi. Dok se skrbi o djeci potrebno je održavati rezervoar ljubavi djeteta punim. Pritom se misli na to da je svrha skrbi da roditelj ili odgojitelj daje sve u svojoj moći da napravi ono što je najbolje, a ne da pošto poto ugoditi djetetu. I ovaj jezik mora biti popraćen ostalim jezicima ljubavi. Primjerice, ako o bolesnom djetetu skrbimo tako što mu donosimo toplu juhu pritom ga i darujemo i poklanjamo mu vrijeme. Ali da bi rezervoar ljubavi djeteta bio pun i da bi ono osjetilo koliko ga roditelj ili odgojatelj uistinu voli, potrebno je i dodati nježan tjelesni dodir poput milovanja po kosi i uključiti riječi ljubavi poput: „Od ove tople krepke juhe će ti biti bolje, dušo moja.“ (Chapman i Campbell, 1997.).

Također, važno je da djela skrbi budu sukladna dobi djeteta. Svrha skrbi o djeci jest naučiti ih da naposljetku znaju skrbiti o sebi samima, a u konačnici i o drugima. Kroz djela skrbi djecu se uči darivanju svog vremena i truda drugima, te ih se uči o istinskom darivanju nježnosti.

Svi su ovi jezici bitni, ali samo je jedan onaj koji najbolje prenosi ljubav djetetu. Takav se jezik zove primarni jezik ljubavi (Chapman i Campbell, 1997.).

2.2. PUNJENJE EMOCIONALNOG REZERVOARA BEZUVJETNOM LJUBAVI

Ljubav je ta koja mora biti temelj odgoja, ali je važno da takva ljubav bude u potpunosti bezuvjetna. Uvjetovana ljubav je ona koja se temelji na odgojnim tehnikama koje sugeriraju djeci kako da se ponašaju da bi dobila poklone, privilegije, te razne nagrade. Ako se djecu voli samo onda kada nam ugađaju, djeca se neće osjećati iskreno voljenima. Stvorit će nisko samopouzdanje, osjećat će se nesigurno i imat će slabu samokontrolu. Takva će djeca biti nesigurna u svoje sposobnosti, mučit će ih tjeskoba, ljutnja, nedostatak samopoštovanja i osjećaj neprihvaćenosti i nevoljenosti (Chapman i Campbell, 1997.).

Bezuvjetna ljubav je suprotnost uvjetovanoj, ona je potpuna. Bezuvjetna je ljubav ona kojom dijete prihvaćamo upravo onakvo kakvo jest, a ne zbog onog što radi. Jedino ona može spriječiti i uništiti probleme poput osjećaja nevoljenosti, odbačenosti, usamljenosti, krivnje, straha, ogorčenosti, bezvrijednosti i nesigurnosti. Kada roditelj ili odgojitelj djetetu pruža bezuvjetnu ljubav i sam se lakše nosi s djetetovim ponašanjem, bilo ono dobro ili loše. Potrebno ju je iskazivati bez obzira na sve. Prema Chapmanu i Campbellu (1997., str. 20) *dijete volimo bez obzira na to kako izgleda; bez obzira na njegove sposobnosti, mane ili nedostatke; bez obzira na to što od njega očekujemo; i ono što je najteže, bez obzira na to kako se ponaša*. To znači da premda nam možda njegovo ponašanje nije drago, svejedno mu iskazujemo ljubav u svakom trenutku. Pritom se tu ne radi o permisivnosti, već o pristupu prije daljnje odgojne metode. Budući da je ljubav djetetova najveća emocionalna potreba, zadatak roditelja ili odgojitelja jest da djeci osigura mentalni i emocionalni rast i zdravlje.

Djecu je potrebno motivirati putem vlastitog ponašanja. Ona reagiraju na to kako se s njima postupa i što se s njima radi, odnosno osjete što roditelj ili odgojitelj osjeća prema njima prema tome kako se isti ponaša prema njima. Ne treba se bojati prevelike količine bezuvjetne ljubavi. Takva ne postoji. Jedino što djetetu može naškoditi je nedostatak pravilnog odgoja ili neodgovarajuća ljubav. Potrebno je biti ustrajan u pružanju takve ljubavi, jer takva ljubav stvara dobro prilagođenu, zadovoljnu i sretnu djecu. Takvo dijete sve više daje i voli sve oko sebe (Chapman i Campbell, 1997.).

Svako dijete ima svoj emocionalni rezervoar. To je mjesto emocionalne snage koje djetetu daje energiju za dane djetinjstva prepune izazova. Kako bi se dijete osjećalo bezuvjetno voljenim potrebno je napuniti njegov emocionalni rezervoar. Potrebno ga je ispuniti pravom vrstom ljubavi, a to je već spomenuta bezuvjetna ljubav. Ona će djeci omogućiti pravilan razvoj (Chapman i Campbell, 1997.).

Važno je napomenuti kako odgoj i/ili discipliniranje može i treba uslijediti tek nakon što se dječji rezervoar napunio u potpunosti. Mnogi griješe pri odgoju ili discipliniranju polazeći od stava da se dijete prvo treba naučiti pravilima, a da se tek onda mogu razmijenjivati nježnosti s djetetom. Mnogi, s druge strane, žele da se dijete osjeća voljenim ali ne znaju taj osjećaj prenijeti na prikladan način. U

današnje vrijeme takvi su slučajevi sve brojniji, budući da se mnogi oslanjaju na rad institucija, pa se dijete šalje od ustanove do ustanove, a odgovornost se prebacuje s jedne osobe na drugu. Djeca koja su žrtva takvih i sličnih tretmana nerijetko imaju prazan emocionalni rezervoar. Takva djeca u djetinjstvu i/ili kasnije nerijetko zaostaju u emocionalnoj inteligenciji (Chapman i Campbell, 1997.).

Ako je djetetovo ponašanje ružno ili neprikladno potrebno se zapitati što to dijete treba. Nakon toga treba se prepoznati treba li se djetetu napuniti rezervoar ljubavi. Ako se ispostavi da je rezervoar ljubavi uistinu prazan, djetetu se trebaju pružiti jezici ljubavi, posebice tjelesni dodir, pogled oči u oči koji govori: „Tu sam za tebe“, te kvalitetno vrijeme. Ne smije se zaboraviti kako su djeca još samo djeca, odnosno kako još ne znaju verbalno pojasniti što im točno treba. Osim toga, ljubav je za njih apstraktan pojam koji moraju primiti preko svih jezika ljubavi. Kroz neka od neprikladnih ponašanja ona zapravo vapi za našom ljubavi, za našim vremenom, za našim vodstvom, a takve se stvari trebaju prepoznati i omogućiti što je prije moguće. Tako će se njihov emocionalni rezervoar napuniti ljubavlju koja nije uvjetovana (Chapman i Campbell, 1997.).

2.3. PRIMARNI JEZIK LJUBAVI

Prema tvrdnjama Chapmana i Campbella (1997., str. 7) *od svih pogrešnih načina komunikacije svojih namjera i misli, možda najveći potencijal za nanošenje štete ima onaj kojim djeci nepravilno komuniciramo ljubav*. Svako dijete ima svoj primarni jezik ljubavi. To je jezik ljubavi preko kojeg dijete najbolje razumije ljubav roditelja i odgojitelja. Uz primarni jezik potrebno se služiti i s ostala četiri uobičajena jezika ljubavi kako bi dijete spoznalo da ga volimo. Istina je da preko primarnog jezika ljubavi dijete najbolje prima ljubav roditelja i odgojitelja, ali i ostala četiri načina na koja mu se iskazuje ljubav imat će na njega veliki pozitivan učinak.

Bez obzira na to koji je jezik taj koji je primaran djetetu, on mora uvijek i bez iznimke biti izražen na bezuvjetni način. Tokom prvih godina djetetovog života, djetetu je potrebno pružati svih pet jezika ljubavi jer se još ne može znati koji je

točno njegov primarni jezik. Kroz takav pristup djetetu se osigurava emocionalna potreba za ljubavlju zajedno s tjelesnim i kognitivnim podražajima koji služe u razvoju djetetovih interesa. Roditelji i odgajatelji koji brinu samo o djetetovom fizičkom stanju i nastoje samo zadovoljiti djetetove osnovne potrebe, poput potrebe za hranom, odjećom, zaklonom, sigurnošću djetetu otežavaju intelektualni i socijalni razvoj. Problem se uvećava ako roditelj ili odgajatelj nije svjestan koliko dijete može emocionalno zaostajati ili ako nije svjestan da dijete može toliko jako zaostajati da nikada više ne može nadoknaditi izgubljeno (Chapman i Campbell, 1997.).

Kako bi dijete slušalo roditelja i odgojitelja s osjećajem punog povjerenja i bez osjećaja gorčine, potrebno je otkriti primarni jezik ljubavi djeteta. Djeca su često sebična. Dok roditelji i odgojitelji uče govoriti jezik ljubavi djeteta, u isto vrijeme uči dijete kako biti nesebično i kako brinuti o drugima. U pronalasku primarnog jezika ljubavi djeteta potrebno je naoružati se strpljenjem. Kao i za sve stvari u životu i za ovo treba vremena. Kod male je djece teško prepoznati točan primarni jezik ljubavi, ali već se tada mogu opaziti neke naznake. Zato je važno djetetu obilno govoriti sve jezike. Primjerice, neko će dijete umiriti često nježno grljenje majke, a neko će dijete djelovati kao da ga ni ne zamjećuje. Kroz vrijeme, kako dijete raste, znakovi primarnog jezika ljubavi koje opažamo kod djeteta biti će sve izražajniji. Ono na što se treba obratiti posebna pozornost je da se taj primarni jezik nipošto ne smije koristiti negativno ili na bilo kakav manipulatorski način, kako dijete ne bi ostalo povrijeđeno (Chapman i Campbell, 1997.).

Djeca će, dok se upoznaju s jezicima ljubavi, eksperimentirati s postupcima i reakcijama koje ti postupci izazivaju. Moguće je da neko vrijeme postupaju na određen način koji će roditelja ili odgojitelja navesti na razmišljanje da se služi svojim primarnim jezikom ljubavi, a kroz nekoliko tjedana ili mjeseci se mogu specijalizirati u nekom drugom jeziku. Zato je važno ne opterećivati se previše dešifriranjem znakova, budući da je djetetu mlađem od pet godine nemoguće sa sigurnošću otkriti jezik ljubavi (Chapman i Campbell, 1997.).

Budući da su djeca egocentrična, u trenutku kada roditelj ili odgojitelj krene tražiti primarni jezik djeteta preporučljivo je da se o tome s njim ne razgovara.

Ovo je mjera opreza koja može spriječiti zlouporabu jezika ljubavi u korist manipuliranja i zadovoljavanja trenutačnih želja. Zbog toga, važno je raspoznavati razliku između djetetovih trenutačnih želja i stvarnih i dubokih emocionalnih potreba (Chapman i Campbell, 1997.).

Chapman i Campbell (1997., str. 105) u svrhu otkrivanja primarnog jezika djeteta predlažu sljedeće metode:

1. *Promatrajte kako vam dijete izražava ljubav.*
2. *Promatrajte kako vaše dijete izražava ljubav prema drugima.*
3. *Slušajte što je to što vaše dijete najčešće traži.*
4. *Promatrajte na što se vaše dijete najčešće žali.*
5. *Dajte djetetu dvije mogućnosti izbora.*

Sljedeći ove metode primjetit ćemo da dijete možda već i govori svoj jezik ljubavi. Nerijetko se dogodi da malo dijete ljubav izražava na način na koji ju voli primati. Starije dijete može početi verbalizirati što mu odgovara od jezika ljubavi. Ipak, djeci rane i predškolske dobi najbolje je pristupiti promatranjem načina na koji dijete izražava i voli primati ljubav jer dok su još mala sklona su koristiti našu spoznaju o jeziku ljubavi kao manipulaciju u slučaju kada žele nešto dobiti. U slučaju nuđenja biranja između dva jezika ljubavi potrebno je obratiti pozornost na prikladnost izbora djetetovoj dobi i interesima (Chapman i Campbell, 1997.).

3. NJEŽNOST I DODIR U LJUDSKOM RAZVOJU

3.1. DODIR KROZ DJETINJSTVO

Tjelesni dodir kao vrsta neverbalne komunikacije vuče svoje korijene iz davnina. Ona je vjerojatno i najosnovniji oblik iste. Rezultati istraživanja Maurer i Maurer (1988., prema Knapp i Hall, 2002.) pokazali su kako je živi fetus koji je pobačen tijekom trećeg mjeseca gestacije, dužine samo 7,5 centimetara, refleksivno reagirao na dodirivanje usta dlakom, što znači da naše prve informacije o tome kakav će život biti dolaze od osjeta dodira, te kako je on presudan za normalni fiziološki razvoj novorođenčeta. Isto tako, istraživanja su pokazala kako će

emocionalno stanje majke direktno utjecati i na dijete koje nosi u utrobi. Fetus osjeća majčinu radost ili ljutnju (Chapman i Campbell, 1997.). Ashley Montagu (1986., prema Carlson 2005.) u svom radu spominje kako u trenutku poroda stezanje maternice u trudovima predstavlja početak milovanja bebe.

Ukoliko je dijete pod manjkom taktilne brige ono će osjećati emocionalnu glad zbog koje može ostati zakinuto za čitav život. Brojna istraživanja pokazuju kako se korijeni emocionalnog života nalaze u prvih osamnaest mjeseci djetetovog života (Chapman i Campbell, 1997.). U tim se delikatnim mjesecima u djece taktilnim doživljajima razvija pojam o sebi i svijetu. Tako malom djetetu posvećuje se puno taktilnog iskustva. Dijete se kupa, presvlači, hrani, njiše, umiruje, uspavljuje, mazi i sl. Dodir se može i zamijeniti u slučaju kada majka u određenom trenutku fizički ne može biti uz dijete. Nježan povik iz druge prostorije poput: „Dijete moje, mama je tu.“ djetetu će stvoriti intimnu bliskost koja će zamijeniti udaljenost (Knapp i Hall, 2002.).

Mnoge su studije provedene na temu roditeljskog dodirivanja djece i novorođenčadi. Pokazalo se da majke češće dodiruju novorođenčad, za razliku od očeva, te da više dodiruju djecu koja pozitivno reaguju na dodir, odnosno koja pokazuju da se vole maziti. Isto tako, pokazalo se da se kasnije rođena djeca manje dodiruju, te da više nježnosti dobivaju djeca koja su planirana od one koja su neplanirana (Knapp i Hall, 2002.).

Studija Anisfeld (1987., prema Barnett, 2005.) govori kako dodir koji se stvara nošenjem novorođenčadi ima blagotvoran učinak na zdravlje i bliskost majke i djeteta. U eksperimentu koji je proveden jedna je skupina majki s dojenčadi dobila mekane nosače za bebe, dok je druga skupina dobila plastična sjedišta za dojenčad. Rezultati su bili sljedeći: od beba koje su majke nosile u mekanom dječjem nosaču 83% njih je stvorilo čvrstu privrženost, a od beba nošenih u plastičnom dječjem nosaču njih je svega 38% razvilo čvrstu privrženost. Ovi rezultati pokazuju da je vjerojatno da će dojenčad koja je u ranim mjesecima svog života bila nošena na majčinim prsima lakše proći faze odvajanja od majke i socijalne adaptacije od one koja nisu.

Gene Anderson (1995., prema Barnett, 2005.) proučavao je tzv. „klokansku skrb“ za nedonoščad. Klokanska skrb uključivala se od dodira kože s većim dijelom tijela djeteta tako što bi dijete ležalo na majčinim prsima. Pokazalo se da su djeca nakon takve skrbi znatno brže napredovala od djece koja su ostavljena u inkubatorima. Došlo je do dramatičnog povećanja tjelesne težine, stabilnog otkucaja srca, te sve manje poteškoća s disanjem.

Djetetu je kroz djetinjstvo potrebno mnogo dodira. Istraživanja su pokazala kako je 65% komunikacije između djeteta i majke upravo komunikacija putem dodira (Stack i Muir, 1990., prema Cascio, Moore i McGlone, 2019.). Nježan je dodir potreban djetetu i kada je sve u redu i kada je dijete fizički ili emocionalno iscrpljeno ili bolesno. Ukratko, dijete je potrebno voljeti tokom čitavog dana. Nažalost, suvremen način života mnogu je djecu lišio takve, sada već, privilegije. Mnogi roditelji i kada nađu vrijeme za dijete nerijetko nisu uistinu prisutni. Chapman i Campbell (1997., str. 34) upozoravaju kako *i najmlađe dijete razlikuje nježan dodir od nervoznog dodira*. Stoga, roditelji bi se trebali potruditi da nađu osobu koja će ih na odgovarajući način zamijeniti dok su oni odsutni.

Rastom djeteta mnogi dolaze do pogrešnog zaključka – da djetetu više ne treba ista količina dodira, već manja. To nije istina. Djetetu u svakom periodu njegovog djetinjstva treba ista količina pružanja nježnosti, a roditeljima i odgojiteljima je dužnost pružiti mu istu. Topao zagrljaj, blago glađenje po kosi, poljubac u obraz, hrvanje po podu, držanje za ruku, dizanje dijete u zrak, jahanje na leđima i mnoge druge igre koje dolaze kao izraz ljubavi prema djetetu putem dodira od neopisive su važnosti za djetetov socijalni i emocionalni rast i razvoj (Chapman i Campbell, 1997.).

Dijete koje je spremno za školu prepuno je različitih emocija. Čeka ga rastanak s vrtićem, odgojiteljima, drugom djecom i prijateljima, priprema se za svijet učenja. To je dijete puno iščekivanja, a ponekad je i prestrašeno. Ono tada osjeća snažnju želju za tjelesnim dodirom. Sam zagrljaj i poljubac prije prvog dana u školi osigurat će mu emocionalnu snagu za ostatak dana. Isto tako, zagrljaj i poljubac na povratku stvorit će atmosferu sigurnosti i razumijevanja. Zagrljaj i poljubac označavat će dom njegove duše (Chapman i Campbell, 1997.).

Važno je znati da se mnogi dječaci u dobi od 7 godina zateknu u fazi odbijanja dodira i ljubavi. Međutim, to ne znači da im dodir i ljubav tada nisu potrebni, već upravo suprotno. Isto tako, u određenim razdobljima odrastanja muške djece, mnoga misle kako je taktilna nježnost „ženskasta“ i shodno tome odbijaju dodir. S druge strane, neki roditelji ponekad starije dječake smatraju manje privlačnima od djevojčica u smislu pružanja nježnosti. U tom je slučaju potrebno prilagoditi se situaciji, pa mu osigurati taktilne kontakte u igri u obliku hrvanja, snažnih zagrljaja, naguravanja iz šale, pozdravljanja udarcem ruke o ruku i sl. (Chapman i Campbell, 1997.).

3.2. VRSTE DODIRA

Ljudski dodir označava puno toga. U slučaju odnošenja prema djetetu najčešća je asocijacija zagrljaj i poljubac. No, mnogo je toga više u području dodira. Mnoge se taktilne aktivnosti odvijaju čak i onda kada tome ni ne pridodajemo neku osobitu važnost. Primjerice, kada roditelj dijete nosi iz automobila u kuću, kada dijete previjaju i sl.

Argyle (1975., prema Knapp i Hall, 2002., str. 279) naveo je sljedeće vrste tjelesnih dodira kao neke od najčešćih u zapadnim kulturama: *tapšanje glava i leđa; šamaranje lica, ruku i stražnjice; udaranje lica i prsa; štipanje obraza; milovanje kose, lice, gornjih dijelova tijela, te koljena; treskanje ruku i ramena; ljubljenje u usta, obraz, ruke i noge; držanje šake, ruke, koljena; vođenje ruke; grljenje ramena i tijela; povezivanje ruku; naslanjanje ruku; šutiranje nogu i stražnjice; uređivanje kose i lica; te škakljanje gotovo bilo gdje na tijelu.*

Prema Desmondu Morrisu (1977., prema Knapp i Hall, 2002., str. 279) *razlikujemo dodirivanje drugih od samododirivanja. Njegova su opažanja dovela do imenovanja 457 vrsta tjelesnih kontakata koji su dalje podijeljeni u sljedećih 14 većih kategorija javnih tjelesnih kontakata između dviju osoba:*

1. *Rukovanje.*
2. *Upravljanje tijelom*
3. *Tapšanje*
4. *Obavijanje ruke*

5. *Obavijanje ramena*
6. *Potpuno grljenje*
7. *Ruka u ruci*
8. *Obavijanje struka*
9. *Poljubac*
10. *Ruka na glavu*
11. *Glava na glavu*
12. *Milovanje*
13. *Potpura tijelu*
14. *Lažni napad*

Djeca će biti sklona izmjeni sličnih ponašanja, odnosno uzvraćanju tjelesnih dodira, kada ponašanje roditelja ili odgojitelja ocijeni kao pozitivno. Ako ga ocijeni pozitivno, osjećat će ugodu, sviđanje, afekciju i olakšanje. No, u slučaju da ponašanje roditelja ili odgojitelja osjeti kao negativno, ono neće izmjenjivati slična ponašanja i osjećat će nepovjerenje, nesviđanje, anksioznost i sram (Patterson, 1982., prema Knapp i Hall, 2002.).

Ono što je najvažnije jest da je dodir primjeren i da nema seksualan prizvuk. U obzir se treba uzeti djetetova kultura, prethodna iskustva s dodiranjem, djetetovo trenutno raspoloženje, razina privrženosti, zdravstveno stanje, te osobna razina ugone pri dodirivanju. Važno je znati što svako pojedino dijete osjeća prema različitim vrstama dodirivanja. Primjerice, iako većina djece voli blage dodire ruku i ramena, kao i glave i leđa, djeca s poteškoćama u senzornoj integraciji zbog svoje osjetljivosti svaki dodir mogu smatrati neugodnim i nepoželjnim (Carlson, 2005.).

3.3. KULTUROLOŠKE RAZLIKE U LJUDSKOM DODIRIVANJU

Dodir ima značenje koje ovisi o mnogim faktorima, počevši od okolinskih, pa sve do osobnih i kontekstualnih. On utječe na ljudsku percepciju i poimanje ljudskih odnosa, te na raspoloženje i ponašanje unutar zajednice.

Masaža djeteta tokom prvih nekoliko mjeseci i godina života neizostavan je dio brige, te ćemo ju kao takvu pronaći u Africi, Europi, Australiji, Novom Zelandu,

središnjoj i južnoj Americi, Srednjem istoku, Rusiji i sl. Ne postoji mnogo mjesta gdje se bebe ne masiraju kao dio rutinske njege tijekom prvih nekoliko mjeseci i godina života. Primjerice, Beduinski Arapi u prvom tjednu nakon rođenja svog djeteta, mažu novorođenče mješavinom ulja i soli u svrhu zaštite od zlih sila i duhova. U zapadnoj Indiji, Gudžarati majke vjeruju da masaža potiče dobru cirkulaciju, jačanje kostiju i stvaranje ljepote pa tokom masaže stišću bebine glave, nosove, oči i usta u određen oblik. Novozelandske maorske majke koncentriraju se na masiranje dječjih koljena i gležnjeva u želji da im zglobovi postanu zgusnuti, a djeca graciozna u vlastitim kretnjama. Na Baliu se smatra da masaža pomaže kod bebinih kolika, a u Rusiji smatraju da pomaže općem razvoju središnjeg živčanog sustava. Masaža je, također, popularna u Japanu, ali kao sredstvo povezivanja roditelja s djetetom u maternici. Naime, japanski se muževi koriste masažom Tiakyo kojom masiraju svoje žene trudnice. Takva masaža sadrži nježne pritiske koji stimuliraju fetus, a popraćeni su s verbalnim uputama poput „skoči“ ili „prevrni se“ zbog vjerovanja da će to dijete znati prepoznati očev glas kad se rodi (Barnett, 2005.).

Antropolog Richard Sorensen (1976., prema Barnett 2005.) proučavao je pleme Fore s Paupua Nove Gvineje tijekom 1960-ih, pet godina nakon njihovog prvog kontakta s Europljanima. Pokazalo se kako je dodir od iznimno velike važnosti u cijeloživotnom ciklusu plemena Fore, međutim najveći naglasak bio je na dojenačkoj dobi. U plemenu Fore bebe se nose u vrećama s vrpcama na majčinih leđima, gdje su u stalnom kontaktu s kožom majke budući da majke nose samo suknje od trave. Također, veći dio ostatka vremena bebe provode u krugu svojih majki, čak i kad se majke bave jednostavnim kućanskim poslovima poput guljenja povrća ili kuhanja i spremanja.

S druge strane, postoje i regije koje su suzdržanije u dodirivanju, a to su Azija i sjeverna Europa (Hall, 1966., prema Knapp i Hall, 2002.). Takav se odgoj manifestira na djecu kad odrastu, pa možemo vidjeti kako će azijski parovi rjeđe zagrljeni hodati od latinoameričkih parova (Regan, Jerry, Narvaez i Johnson, 1997., prema Knapp i Hall, 2002.). I oni će naučene vrijednosti i životne stavove prenijeti i na vlastite buduće naraštaje.

Iako postoje brojni primjeri, zapravo se ne zna mnogo o konkretnim kulturalnim razlikama u dodirivanju. Neke kulture dodir odobravaju, a neke ga ne podupiru. Ono što je u jednoj zemlji normalno, u drugoj može biti šokantno. S druge strane, u istoj se zemlji mogu pronaći potpuno različiti stavovi i mišljenja glede dodirivanja. Isto vrijedi i za obiteljske vrijednosti u odgoju djece.

3.4. DODIR KAO PRIMARNI JEZIK DJETETA

Dijete se može istinski voljeti samo onda kada ljubav koja mu se pruža bude i primljena od strane djeteta. Kada govorimo jezik ljubavi djeteta, njegov se emocionalni rezervoar puni ljubavlju koja omogućuje da pravilno rastu i funkcioniraju. Dijete stječe emocionalnu zrelost, a ona dalje utječe na djetetovo samopoštovanje, sposobnost nošenja sa stresom i promjenom, emocionalnu sigurnost, sposobnost kvalitetne socijalizacije i sposobnost uspješnog učenja. Dok djetetu govorimo na svih pet jezika ljubavi dijete se uči kako da voli i poštuje druge ljude i kako treba naučiti primarne jezike ljubavi drugih ljudi (Chapman i Campbell, 1997.).

Kod djece koja kao primarni jezik ljubavi imaju upravo dodir, svaki taktilni kontakt s okolinom predstavljat će im posebnu ugodu. Takvoj će djeci zagrljaj značiti više od bilo kakvog materijalnog poklona. Njima je dodir glasniji od svakog verbalnog „Volim te.“ Kao što osjećaju ljubav kroz nježan ljudski dodir, tako će kroz grub i kažnjavajuć dodir ostati duboko povrijeđena (Chapman i Campbell, 1997.).

Dijete koje kao primaran jezik ima dodir nije teško za prepoznati. Takav se jezik može vidjeti u njihovom svakodnevnom ponašanju i interakciji s drugima. Takva djeca su sklona bockati druge, često ih dodirivati, grabiti, štipkati, milovati, grliti, hrvati se s drugima, dirati druge po kosi, ljubiti druge, itd. Važno je takvu djecu ne opominjati da to ne rade, jer im se na taj način sugerira da je njihov jezik ljubavi nešto pogrešno.

U trenutku kad se otkrije djetetov jezik ljubavi, potrebno je nježno postupati u daljnjem ophođenju s djetetom. Kad dijete osjeti da smo prepoznali njegov jezik ljubavi osjećat će sigurnost, a sigurnost je temelj nesebične ljubavi koja od

djeteta kasnije može napraviti ispunjenu i sretnu odraslu osobu. Čim se otkrije njegov jezik ljubavi, roditelji i odgojitelji bi se trebali djetetu najviše obraćati upravo na tom jeziku. Dakako, kao što je prethodno rečeno, ne smiju nikako zanemariti i korištenje ostalih jezika, ali naglasak treba biti na primarnom jeziku ljubavi. Kada počnemo govoriti jezikom ljubavi djeteta njegov se emocionalni rezervoar puni. Dijete se ne može uistinu voljeti sve dok ne govorimo jezikom ljubavi koji je tom djetetu potreban. Ipak, treba pripaziti da se ne očekuje kako će nakon otkrića jezika ljubavi djetetu baš sve ići glatko u životu. Postojat će razne prepreke i nesporazumi, ali zahvaljujući kvalitetno primljenom i pružanom jeziku ljubavi ono će se lakše nositi s izazovima koje mu život servira (Chapman i Campbell, 1997.).

Ponekad briga o djetetu zna pripasti samo jednom roditelju. Govorenjem jezika ljubavi svog djeteta, samohrani će roditelj liječiti emocionalne rane djeteta i pružati mu prijeko potreban osjećaj sigurnosti. Ponekad je takav izazov za samohranog roditelja težak, budući da su samohrani roditelji nerijetko iscrpljeni i pretrpani obavezama, pa na kraju dana dolaze kući sposobni samo za leći. Ne pomaže im ni osjećaj usamljenosti i odbačenosti, pa se boje da će se to reflektirati u njihove odgojne postupke. Ukoliko je drugi roditelj i dalje prisutan, samo razveden, najbolje bi bilo kad bi sudjelovao u istom. Poželjno je da se i ostatak obitelji pridruži u pružanju nježnosti kako bi dijete stvorilo osjećaj zajedništva (Chapman i Campbell, 1997.).

Poseban strah od negativnog ishoda nastupa u slučaju smrti jednog od roditelja. Ako je smrti prethodila neka bolest, dijete je već na neki način unaprijed bilo upoznato s pojmom smrti, naravno ovisno o dobi djeteta. Međutim, to i dalje ne olakšava činjenicu da djetetovog roditelja nema i da dijete duboko u sebi pati. Dijete gubi dodir s osobom koja mu je jedna od najbitnijih u životu, a u isto vrijeme roditelj se suočava s vlastitom teškom patnjom i sa zadaćom da djetetu olakša njegovu patnju. Potrebe djeteta samohranog roditelja ostaju iste kao i potrebe djece s oba roditelja, međutim razlika je u načinu na koji se zadovoljavaju njihove potrebe – ovaj put to umjesto dva roditelja mora obaviti samo jedan (Chapman i Campbell, 1997.).

Prema rezultatima istraživanja Wallerstein i Blakeslee (1990., prema Knapp i Hall, 2002.) na temu učinaka razvoda na djecu, djeca se nikada u potpunosti ne oporave od gubitka skrbnika. Takvu djecu je potrebno pustiti da prođu svih pet faza tugovanja: poricanje, ljutnju, cjenkanje, tugu i prihvaćanje. Zatim je potrebno ostalim članovima obitelji prenijeti informacije o djetetovom jeziku ljubavi kako bi dijete u procesu tugovanja imalo i njihovu podršku. I najmanji dodir takvom će djetetu predstavljati cijeli svijet. No, neki ljudi nisu te sreće da imaju podršku obitelji ili prijatelja. Stoga Hunter (1996., prema Chapman i Campbell, 1997., str. 182) upućuje savjet samohranim roditeljima: „*Ako nemate podršku, stvorite je i bit ćete oduševljeni brojem ljudi koji će vam pomoći. Djeca će vam postati otpornija, produktivnija i kreativnija ako im osigurate pravo okruženje. Prelagani život nije dobro okruženje za dušu.*“

Ukoliko dodir nije primarni jezik roditelja ili odgojitelja djeteta kojem on jest primarni jezik, potrebno ga je naučiti. To može biti velik izazov za one kojima dodirivanje nije u prirodi ponašanja, ili za one koji se nisu puno susretali s dodiranjem kad su i sami bili djeca. Ono što je prirodno u tom slučaju jest da se čovjek nesvjesno odupire učenju tog jezika. Međutim, kada roditelj ili odgojitelj shvati koliko je dodir važan kao izraz ljubavi, s vremenom će ta spoznaja i želja za učenjem nadvladati sve prepreke. Chapman i Campbell (1997.) savjetuju da se učenje započne dodirivanjem sebe. Kreće se od dodirivanja vlastitih ruku, krećući se od zglobova prema ramenima, zatim se objema rukama dodiruje vlastita kosa, pa se masira od čela prema zatiljku. Preporučaju i tapšanje stopalima po nogama u sjedećem položaju, zatim masiranje nogu i stopala rukama, te milovanje vlastitog trbuha. Nakon svega poželjno je čestitati sam sebi na uspješnom dodirivanju, te posvjestiti si da ako možemo dirati sebe, možemo dirati i dijete.

Nadalje, neki ljudi odustaju od zdravog pružanja tjelesnog dodira zbog straha od optužbi za seksualno zlostavljanje. U tom je slučaju važno prekinuti s takvim razmišljanjem i koncentrirati se na sljedeće; kada djeca osjećaju da ih se iskreno voli, odgoj i životno usmjeravanje postaju puno lakši. To se postiže govorenjem jezikom ljubavi. Tjelesni je dodir najlakši jezik ljubavi zato što ne iziskuje poseban trud, posebno mjesto ili posebno vrijeme kako bi se realizirao. Trudom učenja jezika ljubavi od strane roditelja ili odgojitelja punit će se rezervoar

ljubavi tog djeteta, a tako će se puniti i rezervoar ljubavi roditelja ili odgojitelja (Chapman i Campbell, 1997.).

3.5. UTJECAJ NJEŽNOSTI I DODIRA NA MENTALNU, TJELESNU I EMOCIONALNU PRILAGOĐENOST

Pružanje nježnosti i ljudskog dodira u ranoj i predškolskoj dobi osim što utječe na emocionalno zdravlje djeteta, utječe i na njegovo mentalno i tjelesno zdravlje.

Ashley Montagu (1986., prema Knapp i Hall, 2002.) navodi velik broj istraživanja kojim podupire tvrdnju da ne postoji situacija u kojoj se dijete previše dodiruje. On tvrdi kako se mozak i živčani sustav ljudskog bića razvija pod utjecajem periferne stimulacije, kao što se na isti način razvija mozak i živčani sustav daždevnjaka.

Jedno od velikih prezimena u području istraživanja važnosti majčinog dodira jest i Harlow. Harlowljevi eksperimenti (1958., prema Knapp i Hall, 2002.) o surogat majkama u životinjskom svijetu donose dokaze o važnosti dodira u novorođenčadi. Harlow je konstruirao dvije surogat majke za novorođenčad majmuna, s time da je jedna bila žičana i mogla je davati i mlijeko i zaštitu, dok je druga bila od spužvaste gume i frotira, ali nije mogla davati mlijeko. Rezultati eksperimenta pokazali su da je novorođenčad znatno više birala majku od frotira, a time je izveden zaključak kako je hranjenje važnije kao izvor umirenja nego kao izvor hrane.

Dakle, nije čudno da nedostatak dodira može završiti i smrću. Tu teoriju podupiru istraživanja Chapina (1915.) i Spitz (1946.), prema Carlson (2005.) u kojoj su djeca koja su živjela u institucijama gdje im je bilo omogućeno sve što se smatralo neophodnim za preživljavanje, osim dodira od njegovatelja, umirala. Njihove su tjelesne potrebe bile zadovoljene, ali ona životno prijeko potrebna – nježan dodir – nije bila zadovoljena.

Ključnu ulogu u kognitivnim, socijalnim i motoričkim funkcijama ima hormon kortizol. Međutim, prevelike količine hormona kortizola dovode do teškoća u učenju, do slabog pamćenja i do nižih mentalnih i tjelesnih sposobnosti u djece.

Dodir je taj koji snižava razinu hormona kortizola u ljudskom mozgu. U tom slučaju može doći čak i do povećanja mentalnih i tjelesnih funkcija u djece (Holden, 1996.; Field i sur., 1997.; Shore, 1997.; Blackwell, 2000., sve prema Carlson, 2005.).

Studijama majki i novorođenčadi T. Berrey Brazelton (1990., prema Barnett, 2005.) naglasio je važnost procjene fetusa unutar maternice. Pomoću njegove procjene omogućen je uvid u stanja rizika koja mogu zatrebati tokom trudnoće. Naglašena je važnost taktilne stimulacije kao glavni izvor komunikacije putem zvuka, vibracije i pokreta amnionske tekućine, a dodir je okrunjen kao prvi osjetilni sustav koji se razvija sedam i pol tjedana nakon začeća.

Marshall Klaus (1995., prema Barnett, 2005.) razvio je Doula sustav podrške trudnicama za vrijeme rađanja. Otkrio je da dodir znatno smanjuje anksioznost kod trudnica, stoga je omogućio trudnicama da ih se drži, dodiruje i da se razgovara s njima za vrijeme poroda. To je smanjilo duljinu njihovog porođaja, bol, te težinu operacije carskog reza. Te su majke kasnije pokazale bolje reakcije na novorođenčad, kao i novorođenčad na njih, kako u bolnici, tako i u kasnijim praćenjima kod kuće.

Daniel Siegel (1998., prema Barnett, 2005.) smatra kako će ljudski mozak i strukturu oblikovati upravo ljudski odnosi, te da iskustvo dodira stvara posebne neuronske veze tako što jača postojeće sinapse i stvara nove. U slučaju da taktilna njega i stimulacija izostanu dolazi do gubitka veza i odumiranja neurona. Tome svjedoči istraživanje provedeno na medicinskom fakultetu u Bayloru gdje su djeca koja su imala ograničenu igru ili ih se rijetko dodirivalo imala mozgove za 20 do 30% manje razvijene od normalnih.

Na Sveučilištu Duke u SAD-u provedeno je istraživanje na temu masaže ljudske novorođenčadi prema eksperimentima na štakorima Saula Schanberga (1995., prema Barnett, 2005.). Istraživanje se vodilo pod uvjerenjem da postoji uska veza između značaja dodira u životinja i ljudi. Ispostavilo se da se dodirni sustav pokazao kao jedan od glavnih mehanizama za preživljavanje kod svih sisavaca. Dugotrajno odsustvo majčinog dodira (čak i deset do petnaest minuta) potaknulo je usporavanje dojenčakovog metabolizma i smanjivanje njegove potrebe za ishranom. U prijevodu, novorođenče štakora na taj se način borilo da očuva

energiju i vodu, odnosno ušlo je u stanje hibernacije kako bi povećalo svoje šanse za preživljavanje dok ponovo ne bude u fizičkom kontaktu s majkom. U trenutku kad je ponovo dobilo majčin dodir, rast se nastavio normalnom brzinom (Barnett, 2005.).

Marian Diamond (1988., prema Barnett, 2005.) pokazala je kako štakori koji imaju više taktilnog iskustva imaju znatno bolje razvijene živčane stanice u području moždane kore zaslužne za obradu osjeta dodira, odnosno kako manjak takvog iskustva dovodi do smanjenja bogatstva veza i veličine tih živčanih stanica.

Nadalje, neurobiolog Michael Leon (1993., prema Barnett, 2005.) otkriva kako štakori mogu preferirati neugodne mirise koje inače nisu preferirali, samo zato što ih prati nježan dodir. Isto tako, radom sa štakorima pokazano je da taktilna stimulacija pomaže u prilagođavanju razine norepinefrina – hormonalnog sredstva koje pomaže regulirati fiziološke reakcije poput krvnog tlaka i otkucaja srca – na optimalnu razinu.

Dodir je doista čudotvoran lijek kojem se ne može naći konkretno pojašnjenje. Tokom povijesti mnoge su se bolesti neobjašnjivo izlječile moću dodira. Danas se ponovo javlja interes za dodirivanje kao oblik terapije. Masaža, primjerice, poznata je po svojim opuštajućim i ljekovitim osobinama, te kao takva djeluje na anksioznost, depresiju, probleme sa spavanjem, stres, apetit, plućne funkcije u astmatične djece, imunosne funkcije i sl. (Knapp i Hall, 2002.). Masaža, također, može smanjiti mogućnost pojave prehlade i proljeva u djece i smanjiti kardiovaskularna oboljenja. Istraživanja su pokazala kako su prerano rođena djeca koja su masirana otpuštna iz bolnice u prosjeku 6 dana ranije od nemasirane djece (Field, 2001., prema Carlson, 2005.).

Knapp i Hall (2002., str. 274) navode kako *djeca koja imaju malo fizičkog kontakta kasnije prohodaju i progovore, a za mnogu djecu oboljelu od shizofrenije zabilježeno je da su kao novorođenčad bili lišeni majčinskog dodira; neki oblici poteškoća i usporenog razvoja govora i čitanja također su povezani s ranom deprivacijom i smetnjama u taktilnoj komunikaciji, kao i fizičko nasilje u odrasloj dobi.* Osim toga, nedostatak taktilne pažnje može uzrokovati i

poremećene romantične odnose, dok mala djeca koja primaju puno taktilne pažnje kasnije razvijaju zdraviji osjećajni život (Chapman i Campbell, 1997.).

Nadalje, djeca koja su izložena negativnim taktilnim iskustvima i rano fizički zlostavljana razvit će mozak koji je prilagođen prepoznavanju opasnosti. Takvoj će djeci i pri najmanjoj prijetnji srce snažno lupati, hormone stresa opadati, a mozak će im s tjeskobom pratiti neverbalne znakove osobe s kojom su u kontaktu kako bi mogli prepoznati kad će uslijediti novi napad (Barnett, 2005.).

Nerijetko se dogodi i da roditelji odbacuju inicijativu svoje dojenčadi za fizičkim kontaktom. Kod takve djece dokazano je da već u prvoj četvrtini prve godine pokazuju znakove frustracije, agresije, bijesa, nezadovoljstva i nervoze. Ono što se također pokazalo kao istinito jest da je ovo majčino odbijanje djeteta nerijetko povezano s majčinom traumom odbijanja od strane vlastite majke (Main, 1990., prema Barnett, 2005.).

James Prescott (1975., prema Barnett, 2005., str 65), razvojni neuropsiholog, koristi izraz “somatosenzorna deprivacija”, što u prijevodu znači uskraćivanje dodira i pokreta tijela, te kaže: *„Sada sam uvjeren da je lišavanje tjelesnog osjetilnog užitka glavni uzrok nasilja. Laboratorijski pokusi sa životinjama pokazuju da zadovoljstvo i nasilje imaju uzajamni odnos, odnosno da jedno inhibira drugo.“*

Proaktivno iskustvo potaknut će razvoj prednjeg korteksa koji je zaslužan za mogućnost osjećanja empatije prema drugima, dok negativno iskustvo utječe na lijevu hemisferu koja omogućuje učenje iz iskustva i razmišljanja. Ukoliko prevladavaju negativna iskustva, dijete postaje preplavljeno stresom i to dovodi do snažnih i agresivnih reakcija u brojnim situacijama i onemogućuje daljnju kvalitetnu prilagodbu. U Medicinskom je centru John Hopkins utvrđeno da će otpuštanje hormona rasta kod djece s prevladavajućim negativnim iskustvom biti abnormalno malo. Međutim, zahvaljujući ljubavi i posebnoj pažnji darovanoj kroz nježnost i blagi dodir, bebe su se vraćale normalnim oblicima rasta. Važno je napomenuti kako davanje hormona rasta nije uspjelo povećati njihov rast, što ponovo dovodi do zaključka kako su za dječji rast bili ključni dodir i briga medicinskih sestara (Barnett, 2005.).

3.6. DODIR U VRTIĆU

Mnoga djeca svakoga dana dolaze u vrtić. U svome bi se vrtiću trebala osjećati sigurno, sretno i voljeno. Odgojitelji su ti koji djeci trebaju biti uzor i koji bi trebali djeci pokazati kako se pruža i prima nježnost. U vrtiću bi trebala imati priliku da nauče koje vrste dodira najviše vole, kao i koji ih dodiri dovode do nelagode. Također, u vrtiću bi djeca trebala naučiti i nešto o kontroli vlastitog tijela (Marić i Duspara, 2007.).

Dodiri koji se provode u vrtiću trebaju krenuti od samog jutra, gdje odgojitelj dodiruje dječje glave, ramena ili leđa u znak pozdrava i veselja zbog djetetovog dolaska. Odgojitelj treba dodirivati djecu kroz cijeli dan – kroz pružanje brige i njege, hranjenje, te kroz razne igre, pjesme, ples, čitanje, držanje ruku, pljeskanje, sjedenje u krilu i mnoge druge aktivnosti. U trenucima radosti i razigranosti odgojitelj može dijete vrtjeti ili držati u naručju, a u slučaju djetetove povrede ili žalosti treba mu pružiti zagrljaj utjehe. Odgojitelj treba poticati razmjenu nježnosti i dodira i među djecom kako bi razvijala što bolje socijalne vještine i stvarala što čvršće prijateljske odnose. Stoga, dodir se preporučuje pružati i spontano, kao stalan pokazatelj ljubavi i privrženosti.

Važno je i spomenuti kako postoje djeca koja trpe roditeljsko zanemarivanje. To su djeca koja ne dobivaju adekvatnu ljubav, nježnost i dodir od strane svojih skrbnika i kao takvi nose težak emocionalni teret na leđima. Djeci koja su žrtve takvog roditeljstva odgojitelj treba pristupiti s posebnom pažljivošću, te mu vlastitim djelima pokazati što znači bezuvjetna ljubav. Odgojitelj koji će se uistinu potruditi oko takvog djeteta i pružiti mu ono što mu je bilo uskraćeno, tom će djetetu omogućiti da u svom životu ipak pronađe pravilan uzor i roditeljsku figuru koja mu je do tada nedostajala. Pritom je važno da se u cijelom tom procesu pažnja ne skrene i s ostale djece u skupini.

Djeca rado glade životinje. Ljubimci poput zečeva, hrčaka, zamoraca i vjeverica mogu poslužiti djeci za razvoj taktilne komunikacije. Prema tvrdnjama Kaminskog, Pellina i Wisha (2002., prema Carlson, 2005.) koristi od ljubimaca za dječju terapeutsku igru su nedvojbene. Djeca će se kroz brigu o životinjama naučiti odgovornosti, empatiji, brizi za drugoga, te iskazivanju nježnosti. Stoga, osim što im igra s životinjom donosi posebnu vrstu sreće i ispunjenosti, djeca

koja imaju taktilno iskustvo s ljubimcima iskazuju snižene indikatore stresa kao što su ubrzano kucanje srca, krvni tlak i kortizol u slini. Ipak, treba biti oprezan i voditi računa o mogućim dječjim alergijama na životinjsku dlaku ili prhut.

Dječji vrtići danas postaju sve svjesniji svoje uloge u odgoju i obrazovanju djece. Odgojitelji i stručni tim imaju veliku odgovornost pri unaprijeđenju kvalitete boravka djeteta u vrtićkim programima. Primjerice, u Americi se organiziraju radionice za odrasle u svrhu razvoja svijesti o potrebi tijela za fizičkim kontaktom. Takvim radionicama sudionicima se omogućuje probijanje psiholoških barijera kroz ponovo otkrivanje komunikacije dodirom, a stečeno znanje o značaju ljudskog dodira kasnije mogu prenijeti na djecu (Montagu, 1971., prema Knapp i Hall, 2002.). U Hrvatskoj, u dječjem vrtiću „Radost“ proveden je edukacijski program masaže „Nježni dodir“ koji u sebi sadrži sustav strukturiranih stimulirajućih i opuštajućih križno lateralnih pokreta koji izravno pozitivno djeluju na rast i razvoj djeteta, a zatim i na njegov emocionalni život. Kroz četiri susreta tijekom kojih se uči taktilna stimulacija masažom pojedinih dijelova tijela djeteta odgojitelji i roditelji uče kako ispravno masirati dijete. Ono što je važno napomenuti jest da se dijete masira u stanju mirne budnosti, te onda kada je ono spremno za komunikaciju, odnosno kada je njegova pozornost na najvišoj razini. Takvom masažom dijete stvara osjećaj sigurnosti, predvidljivosti situacija i privrženost prema odgojiteljima i roditeljima, a rezultati pokazuju da ta djeca brže sazrijevaju u emocionalnoj inteligenciji, samostalnosti i govoru, te manje oblijevaju od raznih bolesti (Marić i Duspara, 2007.).

Dakle, djeca od najranije dobi imaju priliku primati dodir i učiti o dodiru u vrtiću. Dodir ima važnu ulogu u ohrabrivanju, tješnju, iskazivanju nježnosti i prisutnosti, te iskazivanju emocionalne potpore (Montagu, 1971., prema Knapp i Hall, 2002.). Ono što je važno jest da odgojitelj nauči dijete koji je dodir primjeren, a koji ne, te koji dodir budi pozitivnu reakciju, a koji stvara nelagodu. Odgojitelji u vrtiću imaju priliku djecu učiti o kontroli vlastitog tijela. Kako bi učenje bilo uspješno, važno je da odgojitelj svakom djetetu omogući slobodu izbora i da mu pristupa s poštovanjem (Carlson, 2005.).

ZAKLJUČAK

Svima nam je poznat pojam dodira. Međutim, nerijetko se događa da ga se stavi po strani kao nešto svakodnevno čemu se ne treba pridodavati posebna važnost. S druge strane, mnogi ljudi nisu ni svjesni njegove prave vrijednosti budući da su i sami bili žrtve manjka nježnosti kroz ljudski dodir u djetinjstvu, pa u odrasloj dobi imaju razne vrste poteškoća. Autorica ovog rada smatra da je od iznimne važnosti da dijete stekne svoj jezik ljubavi, a od još veće važnosti je da taj jezik prepoznaju i njeguju roditelji i odgojitelji, kako bi ga mogli koristiti u svrhu djetetovog maksimalnog razvitka. U idealnom svijetu, svaki bi dodir na koji dijete naiđe bio nježan i prepun ljubavi. Nažalost, to nije uvijek tako. Stoga autorica ovog rada smatra kako je važno poticati i prakticirati ispravne vrste dodira koji će kao takvi buduće naraštajke učiti o nježnosti i bezuvjetnoj ljubavi. Isto tako, kada naučimo govoriti svih pet jezika ljubavi bit ćemo spremni da bezuvjetno darujemo ljubav svima oko sebe, bili oni djeca ili odrasli.

LITERATURA

1. Barnett, L. (2005). Keep in touch: *The importance of touch in infant development*. *Infant Observation*. (8), 115-123. Preuzeto s https://www.researchgate.net/publication/238318436_Keep_in_touch_The_importance_of_touch_in_infant_development
2. Carlson, F.M. (2005). Značaj dodira u životu male djece. *Dijete, vrtić, obitelj*, 11 (42), 8-12. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/177968>
3. Cascio, C.J., Moore, D., McGlone F. (2019.). *Social touch and human development*. (35), 5-11. Preuzeto s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929317301962#bibl0005>
4. Cekaite, A., Holm, M.K. (2017). The Comforting Touch: *Tactile Intimacy and Talk in Managing Children's Distress*, *Research on Language and Social Interaction*, 50 (2), 109-127. Preuzeto s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08351813.2017.1301293?src=recsys>
5. Chapman, G., Campbell, R. (1997). *Pet jezika ljubavi djece*. Varaždin: Katarina Zrinski.
6. Knapp, M.L., Hall, J.A. (2002). *Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Marić, V. i Duspara, Lj. (2007). Jezici ljubavi u jaslicama. *Dijete, vrtić, obitelj*, 13 (48), 17-20. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/177622>

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Kojom ja, Paula Sambolić, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu kao autor završnog rada s naslovom: Značaj pružanja nježnosti i ljudskog dodira u ranoj i predškolskoj dobi, izjavljujem da sam završni rad izradila samostalno pod mentorstvom prof.dr.sc. Predraga Zarevskog. U radu sam primijenila metodologiju preglednog rada i koristila literaturu koja je navedena na kraju rada. Tuđe spoznaje, stavove, zaključke, teorije i zakonitosti koje sam izravno ili parafrazirajući navela u radu citirala sam i povezala s korištenim bibliografskim jedinicama sukladno odredbama Pravilnika o završnom radu Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Rad je pisan u duhu hrvatskog jezika.

Studentica Paula Sambolić