

# Čo dokáže objatie: Význam a prínos objatia v sociálnych službách a pri práci s deťmi v centrách pre deti a rodiny.

Objatie je jednoduchý, ale nesmierne mocný akt ľudského dotyku. Dokáže vyjadriť podporu, porozumenie, lásku a bezpečie. V kontexte sociálnych služieb a pri práci s deťmi v centrách pre deti a rodiny je význam objatia ešte hlbší.

## Význam objatia

Objatie má množstvo fyzických a emocionálnych prínosov, ktoré sú podporené vedeckým výskumom.

**Medzi hlavné výhody patria:**

- **Zníženie stresu:** Objatie môže znížiť hladinu stresového hormónu kortizolu, čo vedie k pocitu pokoja a uvoľnenia.
- **Zvýšenie oxytocínu:** Tento hormón, známy aj ako "hormón lásky", sa uvoľňuje pri objatí a podporuje pocity šťastia a blízkosti.
- **Podpora imunitného systému:** Pravidelné objatia môžu posilniť imunitný systém a zlepšiť celkové zdravie.
- **Emocionálna podpora:** Objatie poskytuje pocit podpory a porozumenia, čo je nesmierne dôležité pre deti, ktoré prežívajú ťažké životné situácie.

Objatie je prirodzený spôsob, ako komunikovať pozitívne emócie bez potreby slov. Je to univerzálny jazyk, ktorý môže byť pochopený a ocenený naprieč kultúrami a vekovými skupinami. **V modernom svete, kde sa ľudia často cítia odcudzení a izolovaní, môže byť objatie mostom, ktorý spája a vytvára hlboké ľudské spojenia.**

## Objatie v sociálnych službách

V sociálnych službách, kde pracovníci často pracujú s jednotlivcami a rodinami v krízových situáciách, môže byť objatie kľúčovým nástrojom na budovanie dôvery a poskytovanie emocionálnej podpory.

**Sociálni pracovníci môžu využiť objatie ako súčasť svojej práce na:**

- **Poskytnutie pocitu bezpečia:** Pre osoby v krízových situáciách môže objatie poskytnúť okamžitý pocit bezpečia a stability. Tento pocit môže byť zásadný pre osoby, ktoré prežili traumy alebo sa nachádzajú v neistej situácii.
- **Budovanie dôvery:** Pravidelné objatia môžu pomôcť vytvoriť hlboký pocit dôvery medzi pracovníkom a klientom. Dôvera je základným kameňom každého úspešného terapeutického vzťahu a môže významne prispieť k efektívnosti poskytovanej pomoci.

- **Podpora emocionálneho liečenia:** Objatie môže pomôcť klientom spracovať a liečiť traumy z minulosti. Fyzický dotyk môže otvoriť emocionálne bloky a umožniť ľuďom, aby sa cítili viac prepojení a menej izolovaní.

V niektorých prípadoch môžu sociálni pracovníci použiť objatie ako súčasť špecifických terapeutických techník. Napríklad pri práci s deťmi s posttraumatickým stresovým syndrómom môže byť objatie veľmi efektívnym nástrojom na budovanie pocitu bezpečia a stability.

## Objatie pri práci s deťmi v centrách pre deti a rodiny

Deti v centrách pre deti a rodiny často pochádzajú z prostredí, kde zažili zneužívanie, zanedbávanie alebo iné formy traumy. Pre tieto deti môže byť objatie nesmierne liečivé.

### Konkrétne prínosy zahŕňajú:

- **Budovanie pocitu bezpečia a istoty:** Deti, ktoré zažili traumy, často cítia strach a neistotu. Objatie im môže poskytnúť pocit bezpečia a stability. Tento pocit je zásadný pre ich emocionálny a psychologický vývoj.
- **Posilnenie vzťahov:** Pravidelné objatia môžu pomôcť budovať silné a pozitívne vzťahy medzi deťmi a personálom. Tieto vzťahy sú základom pre zdravý emocionálny vývoj a môžu pomôcť deťom prekonať traumy z minulosti.
- **Podpora emocionálneho vývoja:** Objatie podporuje zdravý emocionálny vývoj tým, že deťom ukazuje, že sú milované a podporované. Tento pocit je kľúčový pre ich sebaúctu a sebavedomie.

V centrách pre deti a rodiny je dôležité, aby personál vedel, kedy a ako používať objatie. Nie každé dieťa je pripravené na fyzický kontakt, a preto je dôležité rešpektovať ich hranice a signály. Avšak, keď je objatie použité správne, môže mať hlboký a pozitívny vplyv na emocionálny a psychologický vývoj detí.

## Príklady dobrej praxe zo zahraničia

**1. Projekt "Free Hugs" (Austrália):** Tento projekt začal ako jednoduchý akt rozdávania objatí na ulici a rýchlo sa rozšíril do celosvetového hnutia. V Austrálii sa využíva v centrách pre deti a rodiny, kde dobrovoľníci poskytujú objatia deťom a rodinám v ťažkých situáciách. Výsledky ukazujú výrazné zlepšenie emocionálneho stavu detí a rodičov. Projekt Free Hugs je príkladom, ako jednoduchý akt môže mať obrovský dopad na komunitu a podporiť sociálne zbližovanie.

**2. "Hug Therapy" (USA):** V USA sa v niektorých terapeutických centrách zaviedla tzv. "Hug Therapy", kde sa objatie používa ako terapeutický nástroj na podporu emocionálneho liečenia detí s traumami. Terapeuti používajú objatie na vytvorenie bezpečného priestoru, kde sa deti môžu cítiť milované a podporované. Tento prístup je založený na výskumoch, ktoré ukazujú, že fyzický dotyk môže podporiť emocionálne liečenie a zlepšiť psychologický stav detí.

**3. Centrum "The Holding Place" (Veľká Británia):** Toto centrum sa špecializuje na prácu s deťmi z prostredí s vysokým rizikom. Používa techniku nazvanú "holding therapy", kde starostlivosťou poskytujú pravidelné objatia ako súčasť dennej starostlivosti o deti. Výsledky ukazujú zlepšenie správania, zvýšenú emocionálnu stabilitu a lepší pocit bezpečia u detí. Holding therapy je príkladom, ako môžu špecializované techniky fyzického dotyku podporiť emocionálny a psychologický vývoj detí.

Ďalšie aspekty objatia v terapeutickom kontexte

**Okrem konkrétnych príkladov dobrej praxe existuje mnoho teoretických a praktických aspektov objatia v terapeutickom kontexte, ktoré stoja za zmienku.**

**Objatie ako forma neverbálnej komunikácie:** V mnohých prípadoch môže byť objatie silnejšie ako slová. Môže vyjadriť súcit, porozumenie a podporu bez nutnosti verbálneho prejavu. To je obzvlášť dôležité v situáciách, kde slová nestačia alebo kde verbálna komunikácia nie je možná.

**Objatie v kontexte kultúry:** Je dôležité uvedomiť si kultúrne rozdiely v vnímaní a prijímaní fyzického kontaktu. V niektorých kultúrach môže byť objatie považované za normálne a prirodzené, zatiaľ čo v iných môže byť vnímané ako nepríjemné alebo nevhodné. **Sociálni pracovníci a terapeuti by mali byť citliví na tieto rozdiely a prispôbiť svoj prístup podľa individuálnych potrieb klientov.**

**Etika a hranice:** V terapeutickom prostredí je dôležité, aby objatie bolo použité eticky a s ohľadom na hranice klienta. Terapeuti by mali byť vyškolení na rozpoznávanie signálov, ktoré naznačujú, či je klient otvorený fyzickému kontaktu, a mali by rešpektovať ich osobné hranice.

### **Príklady ďalšej dobrej praxe**

**Projekt "Hug It Out" (Kanada):** Tento projekt sa zameriava na poskytovanie emocionálnej podpory deťom a mladým dospelým v krízových situáciách prostredníctvom objatí. Dobrovoľníci sú vyškolení na poskytovanie terapeutických objatí, ktoré pomáhajú znižovať stres a podporovať pocit bezpečia a stability. Výsledky ukazujú zvýšenie pocitu šťastia a zlepšenie emocionálneho stavu účastníkov.

**"Safe Hugs Initiative" (Nemecko):** V Nemecku bola spustená iniciatíva na podporu objatí v školách a centrách pre deti a mládež. Cieľom je vytvoriť prostredie, kde sa deti cítia bezpečne a podporované. Projekt zahŕňa vzdelávanie personálu o význame objatia a o tom, ako ho správne integrovať do dennej praxe.

**Program "Embrace" (Švédsko):** V Švédsku bol vytvorený program Embrace, ktorý sa zameriava na podporu emocionálneho liečenia prostredníctvom objatí. Tento program je súčasťou širšej iniciatívy na podporu duševného zdravia a zahŕňa školenia pre terapeutov a sociálnych pracovníkov na používanie objatí ako terapeutického nástroja. Program dosahuje pozitívne výsledky, vrátane zlepšenia emocionálnej stability a redukcie symptómov úzkosti a depresie.

Objatie je jednoduchý, no nesmierne účinný nástroj, ktorý môže priniesť významné emocionálne a psychologické prínosy, najmä pre deti a rodiny v krízových situáciách. V sociálnych službách a centrách pre deti a rodiny je dôležité využiť tento mocný akt na podporu zdravého vývoja a liečenia. Rôzne príklady dobrej praxe zo zahraničia ukazujú, ako môže byť objatie integrované do terapeutických a podporných programov s výraznými pozitívnymi výsledkami.

Objatie je viac než len fyzický akt; je to prejav lásky, podpory a ľudskosti. V dnešnom svete, kde sa ľudia často cítia osamelí a odcudzení, má objatie moc priniesť nádej.

Ako povedal Leo Buscaglia: **"Priятие je najúžasnejším darom, ktorý môžete dať niekomu. A to, že niekto prijme vás, je najúžasnejším darom, ktorý môžete dostať."**

## Zdroje:

1. Field, T. (2010). **Touch**. Cambridge, MA: MIT Press.
2. Uvnäs-Moberg, K. (2003). **The Oxytocin Factor**. Cambridge, MA: Da Capo Press.
3. Keltner, D., Marsh, J., & Smith, J. (2014). **The Compassionate Instinct: The Science of Human Goodness**. New York, NY: W.W. Norton & Company.
4. National Institutes of Health (NIH). (2015). **The Power of Touch: How Physical Contact Benefits Emotional Health**. [nih.gov](http://nih.gov)
5. The Free Hugs Project. (2020). [freehugsproject.com](http://freehugsproject.com)
6. Hug Therapy Initiative. (2019).
7. Safe Hugs Initiative. (2018).
8. The Holding Place. (2022).