

## Pozwólmy dzieciom rozwijać się w zrównoważonych warunkach, czyli nadmiar informacji a zdrowie –część I

W drugim dziesięcioleciu obecnego wieku, w dobie ogólnie dostępnego Internetu, telewizji informacyjnych, natłoku reklam, postępu technologicznego, wiedza, do jakiej mamy dostęp, staje się bardzo dużym obciążeniem dla naszej psychiki ( naszego mózgu).

Obciążenia te dotyczą również dzieci. Obserwatorzy tego zjawiska twierdzą, że obecny przekaz informacji, jaki dociera do nas **w ciągu doby**, jest równy przekazowi, jaki w XIX wieku przyswajał człowiek **w trakcie całego roku**.

Jak dowodzi wiele badań, najważniejszym okresem dla rozwoju mózgu jest okres od poczęcia do 6 roku życia. Zaburzenia i urazy powstałe w tym czasie, mogą być nieodwracalne lub powodować dysfunkcję, któregoś z istotnych obszarów organizmu.

Dlatego uważa się, że **małe dzieci do 3 roku życia** nie powinny oglądać telewizji lub oglądać ją w bardzo ograniczonym stopniu. Nie powinny również korzystać z komputera i tableta. Ma to związek z zaburzeniami pojawiającymi się w skutek ciągle migających i zmieniających się obrazów, emitowanych przez takie urządzenia.

We wczesnym dzieciństwie, wytwarzane są liczne połączenia nerwowe, które decydują o rozwoju mózgu, a co za tym idzie o zachowaniu dziecka, jego zdolnościach oraz inteligencji.

My dorośli, codziennie odbieramy niezliczoną ilość informacji, choćby w postaci maili, smsów, telefonów itd. Zaangażowanie i uwaga, które musimy poświęcić, aby w tym uczestniczyć, bezpośrednio przekładają się na zachowanie wobec naszego dziecka.

Czy wobec tego możemy określić, jakie jeszcze inne negatywne czynniki i postawy mogą wpłynąć na rozwój dziecka? Zdecydowanie tak, wymieńmy zatem najważniejsze:

- narażenie dziecka na wpływ urządzeń emitujących zmienne obrazy i przykuwające niepotrzebnie uwagę,
- zbyt duży hałas,
- nieprawidłowy styl wychowawczy ( wychowanie niekonsekwentne),
- brak zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych i opiekuńczych,
- zbyt szybkie tempo życia, nerwowa atmosfera w domu,
- obciążenie dziecka nadmiarem zajęć dodatkowych w ciągu tygodnia ( intelektualnych i fizycznych),
- niezrównoważona dieta zawierająca np. nadmiar cukrów, niedobór takich składników jak: NNKT, witamin z grupy B, magnezu, wapnia, manganu.

-Z doświadczeń **pedagogów i nauczycieli Montessori** wynika, iż zastosowanie ćwiczeń z **pedagogiki Montessori**, a w szczególności „ćwiczeń ciszy”, pozwala dziecku na uspokojenie zmysłów, naukę koncentracji i równowagi. Uczestniczenie w przedszkolu w tego rodzaju aktywnościach, przynosi wiele korzyści, widocznych w zachowaniu dziecka już po krótkim czasie.

Na koniec należy podkreślić, że w przypadkach zaburzeń Integracji Sensorycznej i nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD), wyeliminowanie wyżej wymienionych czynników, ma duże znaczenie. Tym bardziej, iż w ostatnim czasie odnotowuje się wśród dzieci zwiększoną ilość takich dysfunkcji.

Autor: Ewa Kucia