

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