

Mniej znaczy więcej

Wśród współczesnych stylów wychowania coraz częściej obserwuje się postawę rodziców, którzy za priorytet stawiają uszczęśliwienie swojego dziecka. Pragną oni przychylić mu nieba, sprawić by było szczęśliwe, wesołe, żeby nie cierpiało, nie przeżywało porażek, zawodów, nie zetknęło się z ciemną stroną życia. Próbuje stale eliminować smutek, ból i rozczarowanie, nie widząc, że czynniki te są niezbędnymi składnikami pełnego człowieczeństwa. Rodzicowi wydaje się, że jest wyłącznie odpowiedzialny za szczęście swojego dziecka. Nie potrafi uświadomić sobie, że dziecko powinno umieć sobie radzić samo, także w trudnych sytuacjach. (Ziółkowski, 2016, s.94). W wielu rodzinach obserwuje się, że potrzeby dziecka są zaspokajane, zanim ono zdąży je odczuć. Rodzice pragną dać dziecku wszystko, czego sami nie doświadczyli, czego im brakowało i czego nie mieli, co ich zdaniem uszczęśliwi go. Kierując się miłością kupują nowe zabawki, aranżują piękną przestrzeń wypełnioną gadżetami, kolorami, światełkami, zabierają na sale zabaw, zasypują przyjemnościami, umożliwiają swobodne korzystanie ze smartfona i telewizora.

Niestety często wiąże się to z nadmiarem bodźców i maluchy nie potrafią sobie z nimi same poradzić. Im więcej mają, tym więcej potrzebują. Wzrok, zapach, smak, słuch, dotyk pomagają zdobywać nowe doświadczenia. Jednak nadmierna ilość oraz natężenie bodźców docierających w ciągu dnia do przedszkolaka mogą przekraczać zdolność ich odbierania i przetwarzania przez jego mózg. Wtedy układ nerwowy ma problem z nadmiarem informacji, których nie potrafi analizować, przyjmować, przetworzyć i przyswoić. W rezultacie przebodźcowanie ośrodkowego układu nerwowego staje się przyczyną wielu różnorodnych poważnych problemów.

Czym jest przebodźcowanie?

- przeciążenie psychofizyczne wywołane nadmiarem bodźców docierających do organizmu;
- stan, w którym układ nerwowy musi przetworzyć więcej bodźców, niż jest w stanie.

Najprościej można określić przestymulowanie to narażenie dziecka na zbyt intensywne i nieadekwatne do jego potrzeb i możliwości działanie stymulatorów. Zazwyczaj następuje to wtedy, gdy mózg dziecka zmuszony zostaje do przetwarzania takiej ilości informacji, z którą po prostu sobie nie radzi (Pruś, 2023).

Rozwijający się mózg dziecka nie jest w stanie funkcjonować tak jak mózg osoby dorosłej. Przedszkolak może doświadczać trudności z przetworzeniem docierających do niego informacji, z którymi starsza od niego osoba świetnie sobie radzi. Zatem oznaki przestymulowania stanowią w pewnym sensie reakcję obronną. Układ nerwowy dziecka nie jest jeszcze na tyle dojrzały, żeby poradzić sobie z nadmiarem bodźców, tak jak dzieje się to w przypadku osoby dorosłej. Mózg dziecka, aby prawidłowo i zdrowo funkcjonować, musi mieć możliwość odciążenia się od natłoku tych wszystkich informacji i bodźców, których nie jest w stanie przetworzyć. Nie może być też cały czas

stymulowany niebieskim światłem płynącym z ekranów, feerią barw, dźwięków, kolorowych, grających zabawek, zapachów i świateł. (Pruś, 2022)

Dzieci mają różne profile sensoryczne i różnią się między sobą sposobem odbierania, przetwarzania i reagowania na dobiegające z otoczenia bodźce. Są osoby, które potrzebują wielu doznań i czują się z tym świetnie, są jednak i takie, które mają inny próg wrażliwości i zbyt duża ilość przeżyć będzie generowała w nich trudne emocje i zachowania oraz wywoła inne konsekwencje, jak np. rozdrażnienie albo bezsenność. Nadmiar bodźców wzrokowych, słuchowych, czuciowych nierównoważony ruchem, aktywnością na świeżym powietrzu oraz kontaktem z naturą może odbijać się negatywnie na kondycji psychofizycznej dzieci oraz na ich rozwoju. Przystymulowanie zaburza procesy poznawcze, emocjonalne i rozwojowe. (Pruś 2022)

Organizm, aby się bronić przed przeciążeniem wysyła sygnały, które mogą objawiać się m.in.

- odchodzeniem od zabawy;
- zamykaniem oczu, mruganiem;
- zatykaniem uszu rękami;
- opóźnieniem w rozwoju mowy i języka;
- tonusem mięśniowym i problemami z koordynacją;
- odcinaniem się od nadmiaru bodźców, wyłączaniem się;
- labilnością emocjonalną;
- nadmierną ostrożnością, lękliwością;
- agresją i szybką irytacją;
- impulsywnością, histerią;
- nadruchliwością, problemami z koncentracją;
- problemem z uśnięciem, wyciszeniem.

Warunki życia, wymagania środowiska zewnętrznego powodują, że organizm musi się nieustannie dostosowywać i stawiać czoła wyzwaniom, jakie wciąż serwujemy dzieciom, co stanowi psychiczne obciążenie dla przedszkolaka. W konsekwencji przebodźcowanie może wywołać frustrację, a w dalszej kolejności agresję, depresję, izolację, fiksację lub regresję. Negatywne skutki frustracji uniemożliwiają prawidłowy rozwój dziecka, jego poprawne funkcjonowanie i realizację życiowych celów. Stanowi to cenny drogowskaz pokazujący, że na początku należy zaspokajać potrzeby bliskości, ciepła, bezpieczeństwa, miłości i akceptacji, co stanowi punkt wyjścia do dalszego rozwoju i nauki, (Ciechomska, Ciechomski, 2016, s.18,19). Dopiero w dalszej kolejności rodzice powinni dbać o dobra materialne, atrakcje, prezenty, kolorowe, grające gadżety i inne sztuczne czsoulilacze.

„Zaspokajanie i wzbogacanie potrzeb dziecka stanowi ważny element wychowania i nauczania dziecka – sprawia, że rodzina, szkoła, placówka wychowawcza stają się środowiskiem radosnym i przyjaznym dla niego.” (za: Jundził, 2000, s. 7). W procesie wychowawczym ważne jest właściwe rozpoznanie potrzeb i ich zaspokajanie, pamiętając że nadmierne „uszcześliwianie” daje często odwrotny skutek. „Zadaniem rodziców i wychowawców jest zatem regulowanie dostarczanej dziecku ilości stymulacji – dostosowywanie wymagań do możliwości, dbanie, by nie było ani znudzone, ani przestymulowane” (za: Monika Ciechomska, 2016, s.29). Atrakcje trzeba dawkować

rozsądnie i z umiarem, w zależności od potrzeb oraz możliwości dziecka, pamiętając, że jak czegoś jest za dużo, to czegoś innego jest za mało.

JAK CHRONIĆ DZIECKO PRZED PRZESTYMULOWANIEM, CZYLI NADMIAREM BODŹCÓW?

CO POWODUJE NADMIAR BODŹCÓW?



**GŁOŚNE
SŁUCHANIE MUZYKI**



OGŁĄDANIE BAJEK



**GRANIE
NA SMARTFONIE**



**ZAKUPY W CENTRUM
HANDLOWYM**



**WYSOKA
TEMPERATURA
W POKOJU**



**ROZMOWY PRZEZ
TELEFON**



**INTENSYWNE
ZAPACHY**



**GRAJĄCE I ŚWIECĄCE
ZABAWKI**



**NADMIERNE SZTUCZNE
OŚWIETLENIE**

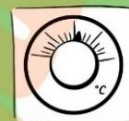


WIECZORNE ZABAWY

DOBRE PRAKTYKI



**RUTYNA I STAŁY
RYTM DNIA**



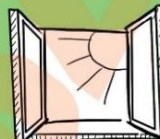
**KONTROLOWANIE
TEMPERATURY
W POMIESZCZENIU**



**NATURALNE AKTYWNOŚCI,
NP. ZABAWA W PIASKOWNICY**



DRZEMKA



**NATURALNE ŚWIATŁO
I ŚWIEŻE POWIETRZE**



**KONTAKT Z NATURĄ,
NP. SPACER DO LASU**



**WSŁUCHIWANIE SIĘ
W ODGŁOSY NATURY**



**JAZDA NA ROLKACH,
ROWERZE, HULAJNODZE**



GRA W PIŁKĘ



**SŁUCHANIE AUDIOBOOKÓW
I RELAKSACYJNEJ MUZYKI**



CZYTANIE KSIĄŻKI, NIE TYLKO PRZED SNEM



Bibliografia:

Ziółkowski P. (2016). Pedagogizacja rodziców – potrzeby i uwarunkowania. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy.

Pruś M. (2022). Co za dużo, to niezdrowo. Dobre zasady pomagające radzić sobie z przebodźcowaniem dzieci w szkole. Monitor Dyrektora: Zdrowie psychiczne 11/2022 nr 124.

Pruś M. (2023). Mniej znaczy więcej. Jak chronić dziecko przed przestymulowaniem?. Bliżej Przedszkola 4.259/2023.

Jundził E. (2000), Potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży: diagnoza – zaspokojenie, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Ciechomska M, Ciechomski M. (2016). Potrzeby psychiczne dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. W: Śmiechowska-Petrovskij E. (red.) Dzieci z trudnościami adaptacyjnymi młodszym wieku. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.