

Sensomotoryczny świat dziecka (cz. II)

W nadmiarze bodźców

Od początków istnienia człowieka ludzie żyli w dość podobnych warunkach: w kontakcie z przyrodą, w naturalnym rytmie dnia i nocy. We wszystkie czynności dnia codziennego angażowali swoje zmysły. Dobry węch i smak pozwalał przeżyć w czasach bez lodówki i pasteryzacji. Wzrok przetwarzał komunikaty z twarzy innych ludzi, człowiek obserwował czy jest bezpiecznie, a słuch wyłapywał wszystkie niepokojące szmery. Nieustannie ćwiczone były zmysły równowagi, dotyku i propriocepcji. Dzieci noszone były w różnego rodzaju chustach, zapaskach, itp. Gdy dziecko zaczynało przemieszczać się po domu, dotykało bosymi stópkami wszystkiego: ziemi, piasku, kamyków, trawy. Jeszcze sto lat temu większość dzieci nie znała wożenia w wózku, niemowlęta poznawały świat z ramion matki czy rodzeństwa. Trzydzieści lat temu dzieci bawiły się piłkami, lalkami, klockami, biegały, grały w klasy albo w gumę, wisały na trzepakach. Współczesne dzieci mają naprawdę dużo trudniej. Nie mają takich możliwości codziennej stymulacji zmysłów jak ich pradziadkowie, dziadkowie i rodzice, choć z pewnością przewyższają ich w ilości kontaktów z ekranami dotykowymi. Zmiany cywilizacyjne są nieuniknione i w wielu przypadkach konieczne, jednak jeszcze nigdy w dziejach ludzkości w tak szybkim tempie (ostatniego stulecia) nie nastąpiło tak wiele zmian. Układ nerwowy człowieka przez wszystkie stulecia również ewoluował dostosowując się do zachodzących zmian w środowisku, jednak miał na to czas, zmiany te nie były tak bardzo gwałtowane. Obecnie nasze układy nerwowe nie nadążają za tak dynamicznymi zmianami w codzienności. Układ nerwowy człowieka, który przez tysiąclecia przywykł do ciszy i mroku, dziś musi przetwarzać ogromną ilość bodźców dźwiękowych i wizualnych. Jest przemęczony kolorowymi światłami, miganiem ekranów, hałasem, szumem maszyn itp. W dużej części przypadków problemy z integracją sensoryczną mogą być efektem trudnych dla dziecka warunków, w jakich musi się rozwijać. Terapeuci zauważają, że obecnie dzieci są **PRZESTYMULOWANE WZROKOWO I SŁUCHOWO** przy jednoczesnej zbyt małej ilości bodźców dotykowych, przedsionkowych i czucia głębokiego, czyli tych najważniejszych dla rozwoju dziecka.

Przeanalizujmy teraz co czuje dziecko w pierwszych miesiącach swojego życia. Już sam poród, szczególnie za pomocą cesarskiego cięcia to ogromny stres dla dziecka. Z miejsca gdzie było ciepło, cicho i błogo (ciągłe bujanie) nagle maluszek zostaje przeniesiony w miejsce chłodne, zbyt przestronne, głośnie i zbyt jasne. Noworodek nie słyszy już bicia serca mamy, nie słyszy szumu przepływającej krwi. Chce dalej doświadczać kotysania i przyjemnego dotyku wód płodowych, chce móc ssać, najlepiej pierś mamy albo chociaż swoje paluszki. Trudno mu jednak ruszać rączkami bo ktoś skrępował je kocykiem. Pierwsze dni po narodzinach to mnóstwo nowych doświadczeń dla maluszka. Niektórzy rodzice nie rozumieją potrzeb swojego dziecka, młode mamy wychodzą z założenia, że od samego początku, zaraz po urodzeniu dziecko ma doświadczać normalnego życia, towarzyszyć rodzicom w ich codziennych aktywnościach, wyjściach do sklepów, do znajomych. Bardzo szybko w otoczeniu dziecka pojawiają się zabawki. Nad głową wiruje, gra, miga kolorami. Interaktywne zabawki błyskają, świecą, emitują dźwiękiem. Przychodzą goście, nowe zapachy, czasem bardzo drażniące, cały czas w tle gra telewizor (również gdy dziecko śpi), dzwoni telefon, pikają komunikatory. Świecą lampy na suficie, jarzą ekrany telefonów i komputera. Nawet podczas karmienia mama jedną ręką przesuwając ekran telefonu, nie patrzy dziecku w oczy. Czasem patrząc na wyświetlacz marszy brwi, twarz zastyga w niepokojącym grymasie. Dziecko wtedy się boi, bo strach na twarzy mamy i brak kontaktu wzrokowego to sygnały alarmowe dla dziecka. Rodzice bardziej uważni traktują ten czas okresu noworodkowego (0- 1 miesiąca życia dziecka) jako okres przejściowy dla maluszka, taki pomiędzy życiem płodowym i poza organizmem mamy. Dają czas swojemu dziecku na stopniowe przyzwyczajanie się do otaczającego go nowego świata.

Przy okazji kilka słów o czasie spędzonym przez małe dziecko (0-2 lata) przez ekranami (telefon, tablet, komputer, gry, itp.). Często rodzice zastanawiają się ile minut taki brzdąc może spędzać w taki właśnie sposób. Na podstawie wielu badań tego zagadnienia odpowiedź jest tylko jedna **ZERO MINUT DZIENNIE**. Układ nerwowy dzieci w tym przedziale wiekowym nie jest gotowy na odbiór szybko migających obrazków. Oglądanie ich zazwyczaj kończy się przestymulowaniem małego dziecka.

Zachowania, które mogą świadczyć o tym, iż dziecko ma za dużo bodźców:

- problemy z uśnięciem
- nadmierny niepokój i zmęczenie
- nadmierny płacz
- częste wybudzanie się, w tym z krzykiem i płaczem
- odcinanie się od nadmiaru bodźców, wyłączanie się, nagłe zaśnięcie
- unikanie patrzenia na inne osoby
- zamykanie oczu
- zasłanianie uszu
- kichanie, ziewanie lub czkawka (zwłaszcza u młodszych niemowląt)
- wybuchy złości, buntowanie się, zachowania odmienne od standardowych
- odchodzenie lub ucieczka od zabawy
- ból głowy, zawroty głowy, mdłości

Oczywiście nie można wpadać w przesadę - gdy dziecko czasem spojrzy na ekran, gdy sporadycznie uczestniczy w wideorozmowie np. z tatą w delegacji, nic mu się nie stanie. Ale warto przyjrzeć się przy okazji naszemu stylowi życia, jak my traktujemy media cyfrowe. Czy czasem nie jest tak, że rodzice w międzyczasie gdy „są” z dzieckiem, gdy go karmią, bawią się z nim, nie śledzą co nowego w sieci? Czy stale musimy być online i do czego potrzebny jest nam ciągle „gadający” telewizor?