

## Za dużo, za szybko, za głośno



**Może nam się to nie podobać, ale współczesne życie nierozdzielnie wiąże się z przebodźcowaniem - ciężko go uniknąć. Konstrukcja nerwowa osoby dorosłej daje jej możliwość poradzenia sobie z tym stanem. Niestety dzieci nie potrafią przyjąć tak dużej liczby wrażeń oferowanych im przez otoczenie. Ich struktury neuronalne nie są w stanie ich wszystkich przetworzyć. Można to zaobserwować już u niemowląt.**

Czy zdarzyło Ci się widzieć małe dziecko pocierające oczy ze zmęczenia, np. w czasie przyjęcia? To naturalne. Czasem zamiast cieszyć się z dużej liczby gości na urodzinach, maluch szuka cichego kąta, a w czasie – z jego perspektywy niekończących się zakupów – płacze. Nie mówię tu o dzieciach z nadwrażliwością słuchową czy dotykową. Młode organizmy nie są przystosowane do tak dużej liczby bodźców. Jeśli do tego odruchowo włączysz w telewizji bajkę (kolejny zestaw szybko zmieniających się obrazów, które mózg usiłuje przetworzyć), spiesząc się będziesz wydawać coraz bardziej niecierpliwie komendy i do tego dasz dziecku telefon komórkowy, aby powstrzymać „marudzenie” – to przepis na katastrofę gotowy.

Nietrudno wtedy o pochopną diagnozę: „Jaś jest niegrzeczny”. To nieprawda. Jaś nie jest niegrzeczny, tylko robi, co może, żeby poradzić sobie z nadmiarem bodźców, jakie zafundowali mu – zwykle w dobrej wierze – rodzice.

Kiedy dochodzi do przestymulowania, zarówno u dorosłego, jak i u młodego człowieka, uruchamia się **mechanizm pętli** zwany inaczej **mechanizmem błędnego koła**. Przebodźcowany umysł usiłuje zaradzić niekomfortowej sytuacji, w której się znalazł, włączając kolejne bodźce. Jak wygląda to w praktyce? Jeśli dziecko spędza siedem godzin w szkole, gdzie jest głośno, wszystko dzieje się szybko, to w jego organizmie wydziela się dużo adrenaliny i kortyzolu. Szkoła obfituje w stresujące sytuacje, a po powrocie do domu dziecko włącza sobie „dla relaksu” grę komputerową, w której znowu wszystko dzieje się szybko, jest dużo świateł, błysków, głośna muzyka. Właśnie w ten sposób ulega mechanizmowi pętli. Jak ją przerwać?

Jednym cięciem. Jeśli czujesz się przebodźcowany, nie szukaj kolejnych emocji. Nie zakładaj słuchawek z agresywną muzyką, nie włączaj telewizora. Zamiast tego wyjdź na spacer i pobądź 20 minut w ciszy, wśród odgłosów natury, sam(-a). Organizm Ci za to podziękuje.

## Jak unikać przestymulowania

**Obserwuj swoje dziecko.** Jeśli widzisz, że już po południu jest wyraźnie zmęczone, nie chce się bawić, szuka wyciszenia – uczciwie przyjrzyj się planowi dnia, który mu ułożyliście. Być może ma za dużo zajęć dodatkowych. Nie kieruj się tym, że „Zosia chodzi na angielski, a Robert jeszcze dodatkowo na akrobatykę”. Twój Jaś widocznie sobie z tym wszystkim nie radzi. A jest jeszcze zbyt mały, żeby to zwerbalizować i powiedzieć:

– Mamo, tato, jestem zmęczony. Po przedszkolu chcę po prostu spać.

Dlatego zamiast dopuszczać do sytuacji, kiedy Twoje dziecko wieczorem zasypia na kanapie przed telewizorem, po prostu ogranicz mu liczbę zajęć. Więcej nie znaczy lepiej.

Zwróć uwagę na otoczenie. Wspólnie z dzieckiem **znajdźcie warunki, w jakich czuje się najlepiej.** Czy jego organizm lubi, kiedy rolety są lekko przysłonięte czy woli pełne światło słoneczne? Jaki poziom głośności jest dla niego dobry? Ile czasu lubi spędzać na danej aktywności? Czy dobrze się czuje w zatłoczonym sklepie czy woli szybko z niego wyjść? Przetestujcie różne warunki i wybierzcie te, w których Twoje dziecko czuje się najbardziej komfortowo. Jeśli już odkryjecie, co jest optymalne, nie zmuszaj dziecka do przekraczania granic, które wspólnie określiliście. Skoro wiecie, że nie cierpi tłumów i czuje się przytłoczone dużą liczbą ludzi, nie zapraszaj trzydziestu osób na jego urodziny, nawet jeśli boisz się, że ktoś się obrazi. Daj dziecku poczucie, że jego zdanie jest ważne i go słuchasz.

Pamiętaj, że to zmysł czucia głębokiego jest odpowiedzialny za odbieranie przez dzieci wrażeń. Jego receptory znajdują się w mięśniach, ścięgnach i stawach.

Jeśli zauważyłeś(-aś), że Twoje dziecko potrzebuje głębszej stymulacji propriocepcji (czucia głębokiego), a zwłaszcza jeśli zwrócili Ci na to uwagę specjaliści (np. nauczycielki w przedszkolu), **wprowadź do Waszej codziennej rutyny więcej zabaw ruchowych wymagających gniewienia czy masowania.** Szczególnie niemowlaki warto masować, jak robiło to wiele babć opowiadając przy okazji o „kaczce, co to kaskę warzyła”. Jeśli problem jest nasilony, być może konieczne będzie skorzystanie ze specjalistycznej terapii SI.

**Umożliwiaj dziecku pobudzenie układu przedsionkowego** odpowiedzialnego m.in. za zmysł równowagi. Zabieraj go na trampoliny, huśtawki itd. Planując takie zabawy, uważnie obserwuj swoje dziecko. Pamiętaj, że aktywność sensoryczną też można „przedawkować”, a nie każde dziecko lubi skakać na trampolinie. U niektórych ta czynność wywołuje strach – i to też jest w porządku.



**Ogranicz ekrany.** We współczesnym świecie to one są odpowiedzialne za większość przypadków przebudźcowania dzieci. Eksperci coraz częściej mówią, że dzieci do 3. roku życia w ogóle nie powinny mieć dostępu do urządzeń elektronicznych. Jeśli już muszą coś przy nich robić, to ogólna zasada brzmi: „Im mniej, tym lepiej”. A już na pewno nie wolno dopuścić do sytuacji, gdy dziecko (i nastolatek, nawet starszy) korzysta z telefonu przed snem. Niebieskie światło pogarsza jakość snu i skraca jego czas, a liczba dopływających do mózgu impulsów z treści przekazywanych w telefonie jest wyjątkowo duża i silnie wpływa na samopoczucie młodego człowieka. Dzieci przetwarzają, analizują, myślą o tym, o czym czytają na grupach społecznościowych. W efekcie albo mają problemy z zaśnięciem, albo nawet jeśli im się to uda, to sen jest przerywany, niespokojny, pełen obrazów. Najbezpieczniej wprowadzić zasadę, że o określonej godzinie (np. 21.30) wszyscy domownicy odkładają telefony i nie korzystają z żadnych urządzeń elektronicznych. Na początku na pewno nie będzie to łatwe, ale z czasem ma szansę stać się bardzo zdrowym nawykiem, który zaprocentuje w przyszłości.

**Zadbaj o równowagę i zapewnij dziecku czas na odpoczynek.** Wielu starszych nastolatków bywa przebudźcowanych troszkę na własne i rodziców życzenie. Ustawiają sobie „poprzeczkę” bardzo wysoko. Chcą wzorowo wypełniać wszystkie obowiązki w szkole, a do tego udzielać się społecznie, być zaangażowanymi członkami rodziny i jeszcze stworzyć udany związek. Jeśli człowiek zawsze daje z siebie 200%, w końcu się wypali. To Ty jako rodzic powinieneś nauczyć dziecko, że odpoczywanie jest OK. Jeśli mama mówi z dumą: Jeszcze dzisiaj nie usiadłam – to zapewne w swoich oczach daje córce czy synowi doskonały przykład. Trzeba cały czas coś robić, człowiek wartościowy nie „marnuje” czasu – taki przekaz prawdopodobnie chce posłać w świat. Nakładając na siebie kolejne zobowiązania, układając plan zajęć „na zakładkę”, wyciskając każdą minutę życia. Z czasem traci efektywność i poczucie szczęścia. Nie umie sam sobie dać prawa do relaksu, czasu wolnego, nicnierobienia. Uczmy nasze dzieci, że między sferą zawodową (w ich wypadku szkołą, relacjami z rówieśnikami itd.) a prywatną powinna być równowaga. I obie są równie ważne. To też element profilaktyki przestymulowania.

**Spróbujcie wspólnie zidentyfikować źródła stresu i podejmijcie aktywne kroki, by je wyeliminować.** Jeśli Twoje dziecko czuje się przebudźcowane, bo musi spędzać przerwy na bardzo głośnym korytarzu, być może możesz porozmawiać z wychowawcą, żeby na przerwy mogło chodzić do biblioteki lub nosiło słuchawki wygłuszające? Pamiętaj, że nawet jeśli nie uda się wyeliminować wszystkich stresorów, już sama ich identyfikacja jest cenna i pozwala

zaoszczędzić sporo energii.

**Umówcie się na środki zaradcze.** Życie jest silnie stymulujące i nie da się tego uniknąć. Ale możesz podpowiedzieć dziecku (a czasem i sobie), co robić, kiedy czuje, że ilość bodźców je przerasta. Wspólnie popracujcie nad listą rzeczy, która mu pomoże. Niech dziecko samo Ci je podpowiada. Może potrzebuje wyjść z pomieszczenia? Może wystarczy, jak popatrzy przez okno? Może pomoże mu dopływ świeżego powietrza, a może muzyka? Może potrzebuje dotyku, a może wprost przeciwnie, chce, żeby każdy dał mu spokój? Pomyślcie nad tym wspólnie i powieście w widocznym miejscu listę, po którą dziecko może sięgnąć, gdy życie stanie się nieznośnie stymulujące.

I pamiętaj. Współczesne życie jest, jakie jest. Ale od tego jesteśmy ludźmi, żeby uczyć siebie (i nasze dzieci) jak sobie z tą trudną czasami rzeczywistością radzić.