

# Mniej znaczy więcej.

## Jak chronić dziecko przed przestymulowaniem?

Małgorzata Prus

**Dzieci potrzebują zdrowej stymulacji zmysłów: jedne mniejszej, inne większej. Tolerancja wrażeń sensorycznych dla każdego przedszkolaka może mieć inny charakter. Uwaga na potrzeby i możliwości dziecka pozwala chronić je przed nadmiarem bodźców. Kiedy jest ich za dużo, ośrodkowy układ nerwowy nie może ich zintegrować. Dzieci, które nie potrafią przyjąć i uporządkować zbyt dużej ilości bodźców, chronią się przed nimi we właściwy dla siebie sposób, a ich reakcje mogą się istotnie różnić.**

Zmysły umożliwiają dziecku odbieranie różnorodnych wrażeń z otoczenia. Dzięki nim wchodzi ono w interakcje, poznaje siebie, inne osoby oraz świat. 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. W rezultacie przebodźcowanie ośrodkowego układu nerwowego staje się przyczyną wielu różnorodnych poważnych problemów.

Najprościej można określić przestymulowanie jako ekspozycję 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. Duże znaczenie mają tutaj również zaniedbania w sferze zdrowego odpoczynku oraz pełnowartościowej regeneracji na wielu poziomach, m.in. fizycznym, psychicznym czy emocjonalnym.

### Chwila wytchnienia

Pobyt w przedszkolu to dla dziecka źródło wielu pozytywnych oraz negatywnych wrażeń. Każdy przedszkolak przetwarza je w indywidualny sposób. **Nadmiar bodźców musi zostać zrównoważony w domu, gdzie w ciszy i spokoju przedszkolak ukoji i przepracuje różne emocje doświadczane w przedszkolu.** Jeśli rodzice po zajęciach dostarczają mu innych bodźców, np. w formie zakupów w centrum handlowym, wówczas dziecko ulega jeszcze większej stymulacji. Nadmierne oświetlenie, hałas, intensywne zapachy, natężenie ruchu jeszcze mocniej obciążają układ nerwowy przedszkolaka.

Najlepiej, gdy dziecko wraca z przedszkola do domu lub innego bezpiecznego i przyjaznego dla niego miejsca. Potrzebuje czasu na to, aby się wyciszyć, odpocząć i uspokoić po dniu pełnym wrażeń i emocji w grupie rówieśników. Dobrym rozwiązaniem dla przedszkolaka może być drzemka, pobyt w ogrodzie, spacer po parku, wycieczka do lasu lub ulubiona lektura. Dziecku nie potrzeba kolejnych atrakcji, tylko chwili wytchnienia. Do dobrych praktyk z całą pewnością nie należy oglądanie bajek, słuchanie muzyki na smartfonie lub korzystanie z interaktywnych aplikacji.

Wcale nie jest dobrze, kiedy za dużo się dzieje, a dziecko ma nadmiar wrażeń. Trzeba pamiętać o tym, że każda kolejna aktywność to dodatkowa stymulacja dla układu nerwowego przedszkolaka. Dotyczy to zarówno przestrzeni domowej, jak również tej, w której przebywa dziecko, w tym przedszkolnej.



Oczywiście dziecko może być zadowolone, tryskać energią i opowiadać z przejęciem o wszystkim, co się wydarzyło w ciągu dnia. Lecz potem może mieć problemy z zasypianiem lub wybudzać się w nocy z płaczem. To jeden z wielu potencjalnych scenariuszy i wcale nie musi wskazywać wyłącznie na symptomy przestymulowania.

### Kiedy wszystkiego jest za dużo

Przestymulowanie to inaczej przebodźcowanie, czyli doświadczanie nadmiaru bodźców. Nazywane bywa również przeciążeniem sensorycznym lub psychofizycznym. Przytłoczenie następuje wówczas, kiedy wszystkiego jest za dużo. Wtedy układ nerwowy ma problem z nadmiarem informacji, których nie potrafi analizować, przyjmować, przetworzyć i przyswoić. Przebodźcowanie może dotyczyć każdego: noworodka, niemowlaka, dziecka w przedszkolu, ucznia, studenta, pracownika. **Mitem jest, że dotyka ono tylko osób wysoko wrażliwych lub mających indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne.**

Nadmiar i intensywność bodźców sensorycznych obciążają układ nerwowy dziecka. Mowa tutaj m.in. o wrażeniach zmysłowych: słuchowych (głośna muzyka, szum telewizora w tle), wzrokowych (kolorowe obrazy, migające światło), węchowych (intensywne zapachy, zaduch) i czuciowych (aktywność ruchowa, wysoka temperatura w pomieszczeniu). Mózg dziecka rozwija się, zatem 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 reakcją obronną.

W głowie przedszkolaka zaczyna panować ogromny chaos, a on radzi sobie z tym tak, jak najlepiej potrafi. Jedno przestymulowane dziecko płacze, marudzi, bywa rozdrażnione, inne będzie niezadowolone, a kolejne odczuwa niepokój. Pojawiają się m.in. problemy z jedzeniem, zaburzenia snu lub koncentracji uwagi oraz somatyczne objawy: ból głowy, brzucha, osłabienie. Wielu rodziców zastanawia się, czemu tak się dzieje. Przecież zabezpieczyli wszystkie ważne potrzeby syna lub córki, a mimo to ich pociecha reaguje nazbyt emocjonalnie lub wręcz przejawia agresywne zachowania.

### Trzeba siebie chronić

W jaki sposób rodzice mogą chronić swoje dziecko przed przestymulowaniem? Jak nauczyciele przedszkola mogą wesprzeć przedszkolaka, kiedy jest przeciążony sensorycznie? Wreszcie, czy można nauczyć dziecko samodzielnego radzenia sobie z nadmiarem bodźców? To tylko kilka ważnych pytań pozwalających się zastanowić, co ma znaczenie w przypadku ograniczenia nadmiaru bodźców doświadczanych przez przedszkolaka. Warto w tym miejscu rozważyć, jakie kroki podjąć, aby chronić dziecko przed przestymulowaniem.

**Przede wszystkim trzeba zapewnić dziecku możliwość wykonywania tylko jednej rzeczy naraz.** O ile do niedawna

jeszcze wielozadaniowość stanowiła kluczową umiejętność, to obecnie odchodzi się od zasad multitaskingingu. Coraz więcej ekspertów mówi na głos o tym, że koncentrowanie się na kilku zadaniach naraz zamiast podwyższać, obniża jakość oraz efektywność podejmowanych czynności. Ponadto negatywnie wpływa na uwagę oraz poziom zaangażowania. Natłok poleceń do wykonania zniechęca dziecko, zamiast je motywować.

Kolejną bardzo istotną kwestią są **proste rytuały związane ze sposobem realizowania codziennych obowiązków**. Mogą one dotyczyć kolejności wykonywania poszczególnych czynności związanych z poranną i wieczorną toaletą, przygotowaniem i spożywaniem posiłków, wychodzeniem do przedszkola i wielu innych. **Rutyna oraz ograniczanie do minimum niespodziewanych, spontanicznych wydarzeń to bardzo ważny aspekt kształtowania poczucia bezpieczeństwa oraz zapewnienia dziecku ochrony przed nadmiarem bodźców.**

Znajomość planu dnia sprawia, że wszystkim: dzieciom, nauczycielom przedszkola oraz rodzicom funkcjonuje się dużo lepiej. Przewidywalność zapewnia spokój oraz poczucie bezpieczeństwa. Najlepszym tego przykładem jest **dbanie o stałą porę snu dziecka oraz spożywanie przez nie posiłków**. To, że dziecko bardzo dobrze się bawi, gdy zbliża się jego pora snu, wcale nie oznacza, że za kilka minut nie będzie bardzo zmęczone. Prawdopodobnie wieczorne przebudzowanie wyrazi wybuchem płaczu, marudzeniem lub rozdrażnieniem.

**Dziecko powinno być informowane o zmianach w rytmie dnia w przedszkolu oraz w domu.** Zapewnia mu to poczucie bezpieczeństwa, wpływu na swój grafik oraz szanowania jego osoby przez dorosłych. To ważne, aby nie było nagle zaskakiwane wizytą u lekarza, wycieczką do parku rozrywki albo zajęciami z innym nauczycielem lub w łączonych grupach przedszkolnych. Trzeba rozmawiać z przedszkolakami oraz tłumaczyć im, co je czeka w najbliższym czasie. Jeśli wyjazd będzie dopiero za kilka dni, warto wcześniej poinformować dziecko o tym oraz przypominać mu tę informację. Niech miła niespodzianka nie zostanie odebrana przez dziecko jako nie mile zaskoczenie.

## W stanie równowagi

**Sztuka umiaru, praktykowanie uważności oraz kształtowanie ascetycznej przestrzeni wokół siebie** to kolejne sposoby na chronienie własnych dzieci przed nadmiarem bodźców, z którymi mają do czynienia w codziennej rzeczywistości. Zaproponowane przykładowe metody wspierają rodziców w rozwijaniu wyobraźni u dzieci, zachęcaniu ich do podejmowania inicjatywy oraz w motywowaniu do samodzielnego rozwiązywania problemów. Nie chodzi tutaj bynajmniej o nakładanie spartańskich ograniczeń i odcinanie dziecka od wszelkich dóbr sprawiających mu radość.

Warto się zastanowić tutaj nad tym, w jaki sposób pomóc dziecku w osiągnięciu i utrzymaniu równowagi. Przykładem może być pokój dziecięcy przepełniony zabawkami, jako standard w niejednym domu. Wielu rodziców tworzy specjalne sale zabaw, w których gromadzone są przeróżne dziecięce gadzety mające umilać im codzienną domową egzystencję. Nie zmienia to faktu, że nadal borykają się z nadmiarem, a ich dzieci pozbawiane są możliwości samodzielnej aranżacji

zabaw. Opiekunowie zamiast zredukować składowisko do niezbędnego minimum, tylko przesuwają je z jednego miejsca na inne.

**Określony sposób organizacji przestrzeni wokół dziecka ma znaczący wpływ na jakość funkcjonowania oraz na jego samopoczucie.** Jeśli u dziecka w pokoju znajduje się telewizor, to naturalną kolejną rzeczą jest, że będzie ono oglądało bajki. Jeśli rodzic umożliwia synowi lub córce swobodny dostęp do smartfona, bardzo szybko opanuje on/ona obsługę telefonu i nauczy się włączać ulubione filmiki na wybranych kanałach. Podobnie zachowa się młodsze dziecko, które dostanie w prezencie muzyczny bębenek. Grająca i świecąca zabawka będzie eksploatowana dotąd, dopóki nie wyczerpią się baterie lub nie ulegnie uszkodzeniu.

Dbanie o dobrą kondycję psychofizyczną przedszkolaka to przede wszystkim czynienie starań w obszarze zapewnienia mu poczucia wewnętrznej równowagi. W świecie, w którym trudno odciąć się od nadmiernej ilości informacji, atrakcji i przyjemności, trzeba poszukiwać tylko takich doświadczeń, które pozbawione są obciążającej układ nerwowy ekscytacji. **Warto uczyć dzieci uważności oraz umiaru.** Także pojęcie ascezy nie musi kojarzyć się im z umartwianiem się, ale ze świadomym wyborem lepszego i pełniejszego doświadczenia siebie oraz świata.

## Naturalnie dobra metoda

Sprawdzonym i efektywnym sposobem, który pozwala zadbać o optymalne samopoczucie dziecka i ochronić je przed przestymulowaniem, jest **uczenie się przez doświadczanie na świeżym powietrzu**. Kontakt z naturą to prawdopodobnie jedna z najlepszych metod współpracy z przedszkolakami, która pozytywnie wpływa na rozwój poznawczy, emocjonalny i psychiczny dzieci. Wobec perspektywy kontaktu z naturalnymi bodźcami sensorycznymi tracą urok najlepsze zabawki interaktywne.

Świeże powietrze to wartość, z której należałoby czerpać jak najwięcej, mając na względzie dbanie o dobrą kondycję psychofizyczną dzieci w wieku przedszkolnym. Z kolei bieżące doświadczanie pozwala na rozwijanie i doskonalenie praktycznych kompetencji przedszkolaków, które chętniej angażują się podczas zajęć, rozumiejąc sens wykonywanych zadań i czynności. Ponadto dostrzegają ich użyteczność w swoim życiu, a nie tylko na zajęciach przedszkolnych. Niestety aktywność na świeżym powietrzu to dla wielu rodziców tylko same kłopoty.

Choć brzmi to groteskowo, są to autentyczne obserwacje wielu wychowawców przedszkolnych. Bardzo często się zdarza, że to rodzice zgłaszają pretensje o wyjście ich dzieci na świeże powietrze w przedszkolu. Nauczyciele przedszkola wskazują na to, że opiekunowie są niezadowoleni z piasku w butach dzieci, wybrudzonych skarpetek i koszulek, zgrzanego czoła. Absolutny sprzeciw wielu rodziców budzą spacerzy zimową porą. Zakładają, że dzieci zmarzną, nawdychają się zimnego powietrza, przemoczą buty.

Odkrywanie uroków kałuży, stawianie zapory z kamyczków oraz budowanie domku z patyków stwarza minimalne ryzyko przestymulowania, pozytywnie wpływając na ogólną kondycję i samopoczucie dzieci zajmujących swój umysł naturalnymi

aktywnościami. Jednak wielu opiekunów martwi się o swoje dzieci nawet w przypadku, kiedy w przedszkolu odbywa się wietrzenie sali. Dlatego warto uświadamiać rodzicom i opiekunom, że to natura, a nie smartfon, telewizor czy interaktywna zabawka, działa regulująco i wyciszająco na układ nerwowy ich dzieci. Zamiast eliminować bodźce negatywnie działające na dzieci, rodzice nie pozwalają im na naturalne wrażenia zmysłowe, które wspierają ochronę przed nadmierną stymulacją.

Potrzeba stymulacji, tak jak każda inna, chce być zaspokojona. Podobnie jak ma to miejsce w przypadku odżywiania, zarówno nadmiar, jak i brak odpowiednich, wartościowych posiłków może wywołać poważne konsekwencje zdrowotne. Każde dziecko potrzebuje optymalnie zbilansowanej diety. Dlaczego zatem odmawiać mu prawidłowo dopasowanej do jego potrzeb i możliwości stymulacji? Jeśli nie podajemy swojemu dziecku słodczy w nadmiarze w obawie o jego zdrowie fizyczne, to z jakiego powodu pozwalamy mu na zbyt intensywne oglądanie bajek (lub inne aktywności), mające negatywny wpływ na jego psychiczne i emocjonalne zdrowie? ■

**JAK CHRONIĆ DZIECKO PRZED PRZESTYMULOWANIEM, CZYLI NADMIAREM BODZCÓW?**

**CO POWODUJE NADMIAR BODZCÓW?**

- GŁOŚNE SŁUCHANIE MUZYKI
- OGLĄDANIE BAJEK
- GRANIE NA SMARTFONIE
- ZAKUPY W CENTRUM HANDLOWYM
- ROZMOWY PRZEZ TELEFON
- WYSOKA TEMPERATURA W POKOJU
- GRAJĄCE I ŚWIECĄCE ZABAWKI
- INTENSYWNE ZAPACHY
- WIECZORNE ZABAWY
- NADMIERNE SZTUCZNE OŚWIETLENIE

**DOBRE PRAKTYKI**

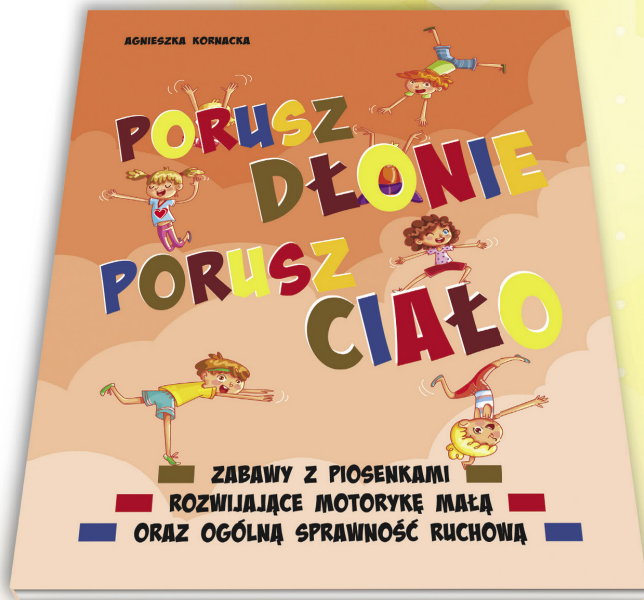
- RUTYNA I STAŁY RYTM DŹWIĘKU
- KONTROLOWANIE TEMPERATURY W POMIESZCZENIU
- NATURALNE AKTYWNOŚCI, NP. ZABAWA W PIASKOWNICY
- DRZEMKA
- NATURALNE ŚWIATŁO I ŚWIEŻE POWIETRZE
- KONTAKT Z NATURĄ, NP. SPACER DO LASU
- WSŁUCHIWANIE SIĘ W ODGŁOSY NATURY
- JAZDA NA ROLKACH, ROWERZE, HULAŁODZIE
- GRA W PIŁKĘ
- SLUCHANIE I RECYTACJA
- CZYTANIE KSIĄŻEK

Zielona i kołowa gra to projekt artystki Małgorzaty Prus. Więcej informacji na temat jak chronić dziecko przed nadmierną stymulacją.

Plakat na tablicę dla rodziców został dołączony do bieżącego wydania.



**Małgorzata Prus** – pedagogka, terapeutka pedagogiczna, trenerka umiejętności społecznych, filozofka polska (Uniwersytet Jagielloński), absolwentka studiów podyplomowych z mediacji i negocjacji na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Rzeszowskiego, autorka artykułów z zakresu edukacji i pedagogiki, dobrych praktyk dla Ośrodka Rozwoju Edukacji (ORE) oraz pakietów dydaktycznych na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej (ZPE). Posiada duże doświadczenie w prowadzeniu zajęć dla dzieci w wieku szkolnym oraz szkoleń dla kadr oświaty.



## TRZECIA CZĘŚĆ BESTSELLEROWEJ SERII JUŻ W SPRZEDAŻY!



16 zabaw mających charakter ćwiczeń gimnastycznych opartych na piosenkach. Rozwijają one m.in. ogólną sprawność motoryczną, zdolność do koncentracji uwagi, koordynację słuchowo-wzrokowo-ruchową, szybkość reakcji, giętkość i wytrzymałość.

**kup na  
blizejprzedszkola.pl/sklep**