



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagodzy szkolni

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 14, numer 3/56

Data wydania: luty 2024 r.

W tym numerze:

Uwikłani w sieci: mroczna strona mediów społecznościowych (str. 1-3); Dziecko wysoko wrażliwe, czy ta cecha dotyczy także twojej pociechy? (str. 4-6); Jak rozwijać w dziecku miłość, wrażliwość i szacunek do przyrody? (str. 6-8).

Uwikłani w sieci: mroczna strona mediów społecznościowych

B. Białecka
psycholożka
źródło: bognabialecka.pl

„Musimy skonfrontować się z gigantami Big Techu i destrukcyjnym wpływem mediów społecznościowych, które są siłą napędową naszego kryzysu zdrowia psychicznego. Nie chodzi jedynie o uzależnienie od technologii i towarzyszące mu uczucie pustki depresyjnej, ale również o to, że ich platformy podważają naszą zdolność do klarownego myślenia.”

dr Nicholas Kardaras „Digital Madness” 2022

Młódzież przyklejona do smartfonów, nerwowo reagująca na każdy sygnał powiadomienia – czy to tylko (jak twierdzą sami zainteresowani) po prostu styl życia? Dla wielu dorosłych udawanie, że tak jest rozwiązuje wiele problemów wychowawczych. Dziecko przyspawane do ekranu nie rozrabia, nie marudzi, a rodzic może się pochwalić, że ufa swojemu dziecku, że będzie rozsądnie korzystało z nowych technologii.

Potrzebujemy zrozumieć, jak naprawdę elektronika i liczne aplikacje wpływają na nasze dzieci. Nie jest to łatwe, ponieważ technoentuzjaści starają się ukazywać nowe technologie, jako genialne narzędzia otwierające przed młodym pokoleniem świetlaną przyszłość.

Jednak coraz więcej ludzi budzi się z letargu i zauważa realne zagrożenia, takie jak chociażby algorytmy wbudowane w media społecznościowe i większość aplikacji, sprzyjające uzależnianiu ich użytkowników i nakłanianiu do jak najczęstszego z nich korzystania (co przekłada się na konkretne zyski finansowe – na przykład z reklam).



źródło: tamże

Przełomowy proces w USA

Jesteśmy teraz świadkami bezprecedensowego wydarzenia. Otóż w Stanach Zjednoczonych aż 42 stany przez ręce swych prokuratorów generalnych wytoczyły proces przeciw firmie Meta, zarządzającej m.in. Facebookiem, Messengerem, Whatsupem i Instagramem.

Powołują się na dokumenty wewnętrzne Mety świadczące o tym, że firma nie tylko miała świadomość uzależniającego charakteru swoich produktów, ale wręcz wiedziała o tym jak negatywnie wpływa na stan psychiczny młodzieży. Mimo to doskonaliła algorytmy, tak by stawały się coraz bardziej uzależniające. Dokumenty te zosta-

(Ciąg dalszy na stronie 2)

ły upublicznione w 2021 roku przez byłą pracownicę Facebooka, Frances Haugen.

Federalny pozew oskarża również firmę Meta o naruszenie Ustawy o Ochronie Prywatności Dzieci Online, czyli COPPA, poprzez zbieranie danych osobowych użytkowników poniżej 13 roku życia bez zgody rodziców.



Co powinni wiedzieć rodzice o uzależnieniu od mediów społecznościowych?

O problemie wiemy od dłuższego czasu. Tristan Harris, były etyk Google, który zrezygnował z pracy w mega korporacji właśnie ze względów etycznych już od dawna ostrzegał, że media społecznościowe są zaprojektowane tak, aby uzależniać.

Zjawiska takie jak „lajki”, pozytywne komentarze, udostępnienia oraz element losowości w pojawianiu się interesujących informacji (mechanizm analogiczny jak w grach hazardowych) sprawiają, że młodzież spędza coraz więcej czasu korzystając z mediów społecznościowych, co może prowadzić do uzależnienia.

Rodzice powinni być świadomi tych zagrożeń i nie tylko rozmawiać z dziećmi o zdrowym korzystaniu z elektroniki, co pomagać im fizycznie we wprowadzaniu ograniczeń (na przykład blokad czasowych).

Nie wylewając dziecka z kąpielą...

Mimo realnych zagrożeń, media społecznościowe mogą również mieć w określonych warunkach pozytywny wpływ na młode osoby. Badania wskazują, że mogą one podnieść samoocenę nastolatków, pod warunkiem, że otrzymują pozytywne informacje zwrotne, a mało tak zwanego hejtu. Z kolei dla nastolatków mających dobre i silne relacje w świecie rzeczywistym (z rodziną i przyjaciółmi) media społecznościowe są dobrym uzupełnieniem narzędziem podtrzymywania kontaktu. Warunek? Zamiast tysięcy osób znanych tylko z Internetu, należy utrzymywać kontakt z mniejszą grupą prawdziwych znajomych.

Dzięki mediom społecznościowych można też znaleźć

osoby o podobnych problemach czy zainteresowaniach wymieniając się doświadczeniem. Jest to szczególnie ważne dla młodzieży z małych miejscowości, gdzie trudno znaleźć w najbliższym otoczeniu osoby dzielące pasje czy z podobnymi trudnościami.

Niestety, w wielu takich grupach online najbardziej aktywne są osoby z zaburzeniami, udzielające porad, które tylko potęgują problem. A zatem na przykład dziewczyna szukająca porad jak ćwiczyć, by uzyskać lepszą sylwetkę, może wpaść w bańkę informacyjną skupiającą anorektyczki, zmieniając swe pozytywne zainteresowanie utrzymaniem zdrowej i atrakcyjnej sylwetki na poważne zaburzenia odżywiania.

Nie tylko uzależnienie i destrukcyjne bańki informacyjne...

Niestety coraz więcej badań wskazuje na związek między czasem spędzonym online a depresją oraz poczuciem izolacji społecznej. Gdy rozmawiamy z kimś online, łatwo uciąć kontakt, gdy staje się niewygodny (np. rozmówca zaczyna płakać), usprawiedliwiając to potem chociażby zerwaniem połączenia internetowego. Łatwiej też o nieporozumienie, ponieważ brakuje niewerbalnych sygnałów, tak zwanej mowy ciała, pomagających w zrozumieniu intencji wypowiedzi drugiej osoby. Przez to nawet neutralna wypowiedź może zostać zinterpretowana, jako odrzucenie, czy atak. W rezultacie kontakty online są powierzchowne, a człowiek nie może liczyć na prawdziwe wsparcie w trudnościach. Z drugiej strony sam czas spędzany (często po nocy) na korzystaniu z mediów społecznościowych rozbija cykl biologiczny, zaburzając sen, co samo w sobie fizycznie przyczynia się do powstawania i potęgowania depresji.

Inny problem wiąże się z faktem, że nastolatki często w mediach społecznościowych kreują albo wyidealizowane obrazy samego siebie albo wyolbrzymiają swe problemy, by przyciągnąć uwagę i wzbudzić współczucie. I jedno i drugie pogłębia kompleksy i poczucie, że jest się gorszym, brzydszym, głępszym od innych. Teoretycznie nastolatki wiedzą, że influencerzy nie mają tak idealnego życia jak prezentują na Instagramie czy Tik Toku. Jednak i tak porównują się ze swoimi idolami. W rezultacie na-



stolatki, które często i tak mają problem z akceptowaniem siebie, czują się jeszcze gorzej.

Problem FOMO

FOMO to skrót angielskiego wyrażenia Fear of Missing Out, definiowanego, jako „Lęk wynikający z utraty (nawet potencjalnej) interakcji społecznej lub innego pozytywnego doświadczenia, jest jednocześnie objawem i wynikiem odłączenia od sieci. Pojawienie się lęku wywołuje zaś efekt spirali i intensyfikacji zachowań niebezpiecznych dla zdrowia, takich jak przymus korzystania z Internetu i pozostawania online”. (Jupinowicz-Ginalska i in. 'FOMO 2019 Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań', Warszawa 2019 s. 9.)

Mówiąc prostszym językiem – FOMO oznacza panikę towarzyszącą nawet chwilowej utracie kontaktu na bieżąco z mediami społecznościowymi i komunikatorami. Co gorsza, FOMO jest samonakręcającą się spiralą, ponieważ rzeczywiście – osoba, która jest aktywna w mediach społecznościowych i wypada „z obiegu” nawet na kilka godzin może po powrocie odkryć, że stała się celem zmasowanego ataku i wszyscy się z niej śmieją. To realna obawa wielu nastolatków.

Według badań polskich badań opisanych w zacytowanym artykule. 71% polskich nastolatków wykazuje objawy średniego FOMO, a aż 23% – wysokiego.

Oznacza to, że większość polskich nastolatków żyje w przynajmniej średnim niepokoju spowodowanym lękiem, że oto może ominąć ich coś ważnego i odczuwa przymus nieustannego sięgania po smartfon i sprawdzania powiadomień.

Jak rodzice mogą pomóc?

Przede wszystkim rodzice powinni edukować się na temat mediów społecznościowych i ich wpływu na młodzież. Zrozumienie, jak działają te platformy, pomoże w prowadzeniu otwartych rozmów z dziećmi. Szczególnie przydatna może być w tym zakresie na przykład książka Nira Eylala i Ryana Hoovera „Skuszeni, jak tworzyć produkty kształtujące nawyki konsumenckie”, która od „zaplecza” opisuje chwytły stosowane w aplikacjach, by nas od nich uzależnić.

Ważne jest też wspólne ustalenie zasad korzystania z mediów społecznościowych, gdyż może pomóc w zapobieganiu uzależnieniu. Ograniczenie czasu spędzanego online i zachęcanie do aktywności offline są kluczowe.

Ważne jest też, aby rozmawiać z dziećmi o bezpieczeństwie online, w tym o prywatności i ryzykach związa-

nych z dzieleniem się informacjami. Każdy korzystający z sieci powinien wiedzieć, czym są na przykład dane wrażliwe i groźby karalne. Dla wielu młodych osób odkrycie, że niektóre wypowiedzi w mediach społecznościowych mogą być ścigane przez prawdziwą policję powoduje, że zaczynają bardziej powściągliwie z nich korzystać.

Rodzice powinni być też, oczywiście wsparciem dla swoich dzieci, pomagając im w budowaniu zdrowych relacji zarówno online, jak i offline.

Wracając do USA

W procesie przeciw Mecie niezwykle budujące jest, że jednoczy ludzi o skrajnie odmiennych poglądach na inne sprawy. Działania w obronie dzieci i nastolatków popierają zarówno republikanie, jak demokraci. Trochę to

przypomina sytuację, gdy w 2018 r. nasza Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii zorganizowała w ramach posiedzenia komisji sejmowej do spraw uzależnień konferencję dotyczącą ochrony nieletnich przed pornografią i pozytywnie włączyły się w to osoby o bardzo różnych poglądach politycznych. To budzi nadzieję.

Czego możemy spodziewać się

po procesie w Stanach Zjednoczonych? Przypomina on procesy z lat 90 ubiegłego wieku przeciw przemysłowi tytoniowemu. Wtedy udało się wprowadzić skuteczny zakaz reklamowania produktów tytoniowych nastolatkom i obowiązkowe informowanie o szkodliwości palenia. Rezultaty widać nie tylko w USA, ale na całym świecie. Starsze osoby na pewno pamiętają powszechność palenia papierosów w Polsce w miejscach publicznych, pracy, restauracjach itp. jeszcze w latach 90, teraz większość miejsc jest wolna od dymu. Amerykańscy prokuratorzy zapowiadają, że procesy przeciwko Mecie są dopiero początkiem uregulowania bezkarności całej branży produkującej uzależniające aplikacje. Sukcesem byłoby chociażby zmuszenie firm do widocznego (na wzór napisów na paczkach papierosów) ostrzegania o szkodliwych skutkach korzystania z ich produktów oraz wprowadzenie realnego egzekwowania zakazu posiadania kont przez dzieci poniżej 13 roku życia.

Firmy produkujące używki są zobowiązane do płacenia tzw. korkowego, z którego finansowane są działania profilaktyczne przeciwdziałające uzależnieniom. Najwyższy czas, by d do tej kategorii dołączyły przedsiębiorstwa takie jak Meta, bo dopiero wtedy będzie możliwość podejmowania działań na dużą skalę edukujących rodziców w zakresie szkodliwości nieograniczonego korzystania przez ich dzieci z elektroniki. ■



Dziecko wysoko wrażliwe – sprawdź, czy ta cecha dotyczy także twojej pociechy?

M. Śniegulska
psycholożka
źródło: edziecko.pl



- ma bogate i złożone życie wewnętrzne;
- głęboko porusza go sztuka i muzyka;
- łatwo się przeciąża;
- ma trudności z wykonywaniem zadania pod presją czasu;
- łatwo zauważa nastroje innych ludzi i ulega tym nastrojom;
- jest wrażliwy na ból, kofeinę i głód;
- jest skupiony na wrażeniach płynących z ciała;
- łatwo zauważa nawet subtelne zmiany natężenia bodźców.

Niektóre dzieci ze względu na swoją konstytucję psychiczną potrzebują od rodziców szczególnie dużego wsparcia.

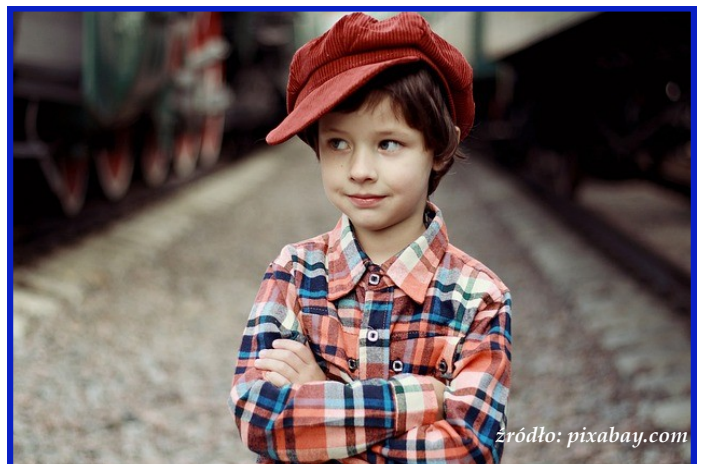
Wysoka wrażliwość jest czymś innym niż nieśmiałość, introwersja, "wolne rozgrzewanie się", zahamowanie czy wysoka lękliwość - cechy dobrze zbadane i opisane w psychologii. Ludzie wysoko wrażliwi - zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe - przejawiają wyraźną skłonność do refleksji, mają trudności z podejmowaniem decyzji (wynikające z uwzględniania w tym procesie wszystkich, nawet najmniej prawdopodobnych opcji), a także wolno przyzwyczajają się do nowych sytuacji (ze względu na konieczność przyjrzenia się wszystkim aspektom). Łatwo ulegają nadmiernemu pobudzeniu, gdyż zauważają wszystko, co nowe, i myślą o tym znacznie intensywniej niż inni. Często dużo silniej odbierają odczucia płynące z ciała, a niezaspokojenie podstawowych potrzeb (głód, pragnienie, niewyspanie) powoduje u nich wyraźne pogorszenie funkcjonowania.

Dzieci o wysokiej wrażliwości cechuje reaktywność emocjonalna połączona z silną empatią. Wysoko wrażliwe dziecko jest jak księżniczka na ziarnku grochu, która przez siedem mięciutkich materacy naprawdę czuje uwierające ziarenko, ale nie zawsze ci o tym powie, bo nie chce cię zranić, kiedy widzi, że jesteś w nie najlepszym nastroju.

Portret wrażliwca

Przeprowadzono już wiele badań w tym obszarze. Ludzie, którzy są wysoko wrażliwi, są tacy za sprawą specyficznej konstelacji układu nerwowego. Wysoka wrażliwość nie jest czymś, czego się nauczyli. Kwestionariusze do diagnozy wysokiej wrażliwości zawierają takie charakterystyki, jak:

Układ nerwowy dzieci wysoko wrażliwych jest hiperreaktywny, co przyczynia się do zwiększenia reaktywności emocjonalnej, obniżenia progu rejestrowania informacji sensorycznych (np. osobie przeszkadza hałas lub jasne światło) oraz zwiększenia świadomości subtelności bodźca (np. osobę mogą drażnić delikatne, pojawiające się na chwilę zapachy). Obszary mózgu powiązane z wysoką wrażliwością w dużym stopniu pokrywają się z obszarami, które odpowiadają za empatię. Wysoka wrażliwość jest cechą wrodzoną, związaną z temperamentem, uwarunkowaną neurologicznie i powiązaną z większą pobudliwością komórek nerwowych. To dlatego wysoko wrażliwe dzieci przejawiają większą wrażliwość na bodźce fizyczne, emocjonalne i społeczne.



Dobre i złe strony

Naukowcy powiązali omawianą właściwość z wieloma pozytywnymi cechami, takimi jak kreatywność, empatia i wrażliwość artystyczna. Nic więc dziwnego, że wysoka wrażliwość występuje częściej u artystów.

(Ciąg dalszy na stronie 5)

Jednocześnie osoby przejawiające tę cechę są szczególnie wrażliwe na wpływy środowiska. Wysoko wrażliwe dzieci mogą być bardziej narażone na depresję, jeśli dorastają w niesprzyjającym otoczeniu.

Niewrażliwość wydaje się niezbyt pożądaną cechą. Jednak wysoka wrażliwość również niekiedy przeszkadza w życiu. Współczesny świat z jego szybko zmieniającymi się wymaganiami zdaje się oczekiwać od nas raczej umiarkowanej wrażliwości. Ludzi niewrażliwych uczymy empatii, uważności czy inteligencji emocjonalnej, natomiast „nadwrażliwców” staramy się wyposażyć w grubą skórę, aby byli rozważniejsi, mniej emocjonalni i odporniejsi na stres.

Przede wszystkim akceptacja

Bycie rodzicem wysoko wrażliwego dziecka jest wyzwaniem, któremu często towarzyszy chęć ochrony i szczególnej troski. Czasem może też być źródłem złości czy frustracji, szczególnie gdy nie do końca rozumiemy mechanizmy stojące za zachowaniem naszego dziecka.

Aby dziecko rozwijało się harmonijnie i mogło wykorzystać cały swój potencjał, otoczenie musi zaakceptować jego możliwości biologiczne i dopasować się do nich. Zachęcanie dziecka do tego, żeby było śmielsze i twardsze, czy żeby mniej przejmowało się wszystkim, co je spotyka, może przyczynić się do wzrostu poziomu lęku i obniżenia samooceny, a także do pojawienia się poczucia, że dziecko nie może być akceptowane takie, jakie jest.

Nie oznacza to jednak, że nie mamy wspierać naszego dziecka czy towarzyszyć mu w trudnościach. Szczególnie istotne jest rozwijanie samodzielności i poczucia sprawstwa. Pokazuj mu też wszystkie zalety bycia osobą wysoko wrażliwą. Naucz dziecko rozpoznawać, nazywać oraz w bezpieczny i akceptowalny społecznie sposób przeżywać silne emocje, aby poczuło się samodzielne i kompetentne. Ucz je odmawiania i pokazuj mu, że nie musi zaspokajać wszystkich potrzeb otoczenia.

Dziecko wysoko wrażliwe może wypadać gorzej, kiedy funkcjonuje pod presją czasu lub gdy jest obserwowane czy oceniane

Przyjazne otoczenie

Dziecko wysoko wrażliwe może wypadać gorzej, kiedy funkcjonuje pod presją czasu lub gdy jest obserwowane czy oceniane, np. przez grupę. Jeśli potrzebuje więcej czasu, aby wykonać polecenie, to poganianie, ocenianie czy okazywanie zniecierpliwienia nie pomogą - zwiększą i tak już duże pobudzenie dziecka, co uniemożliwi nie tylko sprawne wykonanie zadania, ale i komunikację. Nie naciskaj na dziecko, ale też nie zniechęcaj go do aktywności; cierpliwie wspieraj je i towarzysz mu, jeśli tego potrzebuje, w stawianiu czoła

nowym wyzwaniom. Rozmawiaj z nim o tym, czym jest wysoka wrażliwość i jak może wpływać na jego funkcjonowanie. Wspólnie wypracujcie metody, które pomogą dziecku radzić sobie w trudnych dla niego sytuacjach.



źródło: tamże

Każde dziecko jest wyjątkowe

Przyjrzyj się swojemu dziecku. Spójrz na nie w nowy sposób. Spróbuj opisać je bez odwoływania się do specyficznego kontekstu twojej rodziny (np. "Tak jak ja nie lubi głośnej muzyki" czy "Zupełnie inaczej niż ja nie potrzebuje innych dzieci do zabawy").

- Postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:
- Kim jest ten człowiek?
- Co lubi, a czego nie lubi?
- Co jest jego mocną stroną, a w czym potrzebuje wsparcia?
- Czego się boi?
- Co sprawia mu prawdziwą przyjemność?
- Kiedy odczuwa zakłopotanie, a kiedy jest z siebie dumny?

Taka bezstronna obserwacja, podobnie jak rejestracja kamerą, może ułatwić odpowiedź na pytanie, jakie metody najlepiej pomagają twojemu dziecku rozwijać się w danym (określonym tu i teraz) momencie. To ty najlepiej wiesz, czy w przypadku twojego dziecka lepiej sprawdzi się tzw. wychowanie bez granic, czy też np. mądry system reguł i konsekwencji.

Wysoko wrażliwi... rodzice

Może się zdarzyć, że rozpoznasz wysoką wrażliwość u siebie. Co robić w takiej sytuacji?

- Ogranicz liczbę intensywnych bodźców w swoim otoczeniu.
- Ogranicz liczbę zadań.
- Unikaj wypalenia, wypatrując jego wczesnych objawów, takich jak poczucie przytłoczenia i niepokój.
- Przelej myśli i głębokie emocje na papier, aby nie angażowały z nadmierną siłą mózgu.
- Spróbuj medytacji uważności, zwłaszcza by poradzić sobie z dużą wrażliwością na ból.

(Ciąg dalszy na stronie 6)

- Wykorzystaj swoją kreatywność: rysuj, koloruj, pisz.
- Wykorzystaj predyspozycję do większej empatii w celu wzmocnienia swoich relacji.
- Poczuj się komfortowo w swojej "wrażliwej skórze", bądź dumny ze swojej wrażliwości i nigdy się jej nie wstydz.
- Bądź szczerzy w kwestii wysokiej wrażliwości, szczególnie w bliskich relacjach.

Polecamy

O tym, jak wspierać w rozwoju wrażliwe dziecko, przeczytajcie w książce Elaine Aron "Wysoko wrażliwe dziec-

ko" wydanej niedawno przez Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.

To także może cię zainteresować:

- Co wpływa na temperament dziecka? To nie tylko biologia
- Nie tylko geny kształtują człowieka. Sprawdź na co masz wpływ
- "Nie płacz", "na pewno ci smutno" - nie warto tak mówić do dziecka. Wyjaśniamy dlaczego. ■

Jak rozwijać w dziecku miłość, wrażliwość i szacunek do przyrody?

E. Nowak
pedagożka

źródło: zwierciadlo.pl

Kiedyś w miastach straszyły wszechobecne tabliczki z napisem „Nie deptać trawników”. Obecnie coraz mniej dzieci ma w ogóle pomysł, żeby wejść na trawę. Jak zatem wykorzystać naturę jako sprzymierzeńca w procesie wychowawczym? Podpowiada pedagożka Ewa Nowak.

Jeśli twoje dziecko chodzi do przyzwoitej szkoły, prawdopodobnie ma sporą wiedzę z biologii, a nawet ekologii, ale natury nie zna i nie korzysta z niej wystarczająco. Nawet w wakacje rzadko wychodzi na dwór, a jeśli już, to ze wzrokiem utkwionym w ekran smartfona. Nastolatki dzieli dziś od przyrody przepaść i ten chroniczny brak kontaktu ma bezpośrednie przełożenie na częstość występowania krótkowzroczności, otyłości, niedoboru witaminy D, depresji, zaburzeń zachowania, alergii i uzależnień, w tym uzależnienia od Internetu. A to tylko kilka z problemów współczesnych dzieci...

Jak pisze Richard Louv w książce „Witamina N. Odkryj przyrodę na nowo. 500 pomysłów i inspiracji dla rodziców i nauczycieli”, to obowiązkiem dorosłych jest nauczyć dzieci korzystania z dobrodziejstw natury, bo „rdzeniem tego ruchu są rodzice”. Nie ma sensu oglądanie się na szkołę. Trzeba najpierw zmienić zwyczaje u siebie. I nie chodzi o to, żeby rozmawiać z dziećmi o segregacji śmieci czy oszczędzaniu wody, bo to mają już we krwi. Ale czy zakręcają kran z przekonaniem, z myślą o żabie, sikorce albo ślimaku, którego spotkali w lesie?

W poszukiwaniu witaminy N

Według statystyk w Stanach Zjednoczonych na leki antydepresyjne dla dzieci i młodzieży od 10 lat wydaje się rocznie więcej niż na witaminy i antybiotyki. Lekarze najróżniejszych specjalności zaczęli więc szukać wsparcia terapeutycznego w pozafarmaceutycznych rozwiązaniach. Kiedy czytałam książkę Richarda Louva, co chwila przed oczami wyskakiwały mi wspomnienia z dzieciństwa i czułam smutek, że dziś muszę pisać tekst



źródło: pixabay.com

uświadamiający w większości jeszcze wychowanym pod gołym niebem rodzicom, że krzywdzą fizycznie i psychicznie swoje dzieci. Bo tym jest właśnie zespół deficytu kontaktu z naturą.

Chcesz mieć zdrowe, wesole, niezestresowane dziecko? To korzystaj z wakacji i wywieź je chociaż na trochę na łono natury. Kiedy poczuje, ile daje mu spacer na bosaka albo gapienie się na chmury, zrozumie, dlaczego naprawdę warto chronić zasoby naturalne. Bez tego rozmowa, jak powinniśmy wszyscy chronić lasy, jest pustosłowiem. Jak twierdzi światowej sławy specjalista od kąpielii leśnych dr Qing Li z Japonii: „Ostatecznie to więź naszych dzieci ze środowiskiem naturalnym zdecyduje o przyszłości. Jeżeli pozwolimy dzieciom wejść do lasu, wyrosną na ludzi, którzy go chronią”.

Obserwacja ptaków, włóczenie się po lesie, biegi na orientację, spacer w świetle księżyca, pływanie w jeziorze, kwiaty w domu, spacer bez względu na pogodę, łażenie po kałużach i zgoda na ubrudzenie się błotem – to zaledwie kilka z bardzo wielu propozycji zawartych w poradniku o witaminie N. Niestety wiem, że niejeden z moich dobrze wykształconych znajomych postuka się w głowę zwłaszcza na pomysł chodzenia na



źródło: pixabay.com

bosaka. „Czy ty, Ewka, nie słyszałaś o kleszczach?”. Żyjemy w kulturze lęku i skutecznie wychowujemy w niej nasze dzieci. One drżą ze strachu na samą myśl, co strasznego im się przydarzy, jeśli zanurzą ręce w strumieniu. Wielu nastolatków brzydzi się piachu na plaży, a swędzenie po ukąszeniu komara jest doświadczeniem granicznym...

W czym może pomóc młodemu człowiekowi obserwacja ptaków? Piszą o tym autorzy książki „Ornitologia terapeutyczna”. Możemy z niej dowiedzieć się m.in., że to czynność, która pozwoli oderwać się od dotychczasowego środowiska, poszerzyć horyzonty, a co najważniejsze, wykorzystać i stymulować wszystkie zmysły. Obserwacja ptaków to rodzaj całościowej terapii. Już samo ptakoliczenie, które wiele dzieci robi naturalnie, odpręża, a obserwacja ptaków w trudnych warunkach – angażuje funkcje poznawcze.

Jeśli wciąż nie masz przekonania do tego, żeby przyspawane do smartfona dziecko zawlec do lasu, niech ci pomoże cytata z Hipokratesa: „Choroby nie pojawiają się w nas jak grom z jasnego nieba, lecz rozwijają się z popełnianych codziennie grzechów przeciwko naturze”. A do Hipokratesa dołączmy jeszcze słowa Richarda Louva: „Pediatricy ostrzegają, iż dzisiejsze dzieci mogą być pierwszym pokoleniem (od czasów drugiej wojny światowej) o niższej przewidywanej długości życia niż ich rodzice”.

Czuły ogrodnik

Gra na smartfonie to czynność „niezielona”, ale biwak pod namiotem – jak najbardziej tak. Intuicyjnie czujemy, które czynności są zielone, a które nie. I tak np. uprawianie ogrodu, o czym pisze Sue Stuart-Smith w książce

„Kwitający umysł”, jest połączeniem aktywności na świeżym powietrzu i aktywności, która pochłania nasz umysł. Czyli odstresowuje. Ogrodnictwo od dawna jest wykorzystywane do terapii, a jeśli dziś absolutnie nie kojarzy się z młodzieżą, to tylko dlatego, że nie wykształciła się na to moda. Bo przecież dzieci lubią grzebać w ziemi, podlewać rośliny i patrzeć, jak rosną. Nastolatki nie mają już z tego żadnej przyjemności, bo zacinamy ich rozliczać z pracy do wykonania.

Może więc podaruj swojemu nastolatkowi skrzynkę na kwiaty albo dwie grządki i skalniak w przydomowym ogródku? A potem powstrzymaj się od dobrych rad na temat uprawy...

Przyrodnicze IQ

Howard Gardner, profesor pedagogiki na Uniwersytecie Harvarda, w ogłoszonej w latach 80. XX wieku teorii inteligencji wielorakiej pokazał, że nie istnieje jeden rodzaj inteligencji, ale aż siedem. A następnie dodał ósmy typ: inteligencja przyrodnicza. Czy twoje dziecko jest inteligentne przyrodniczo? Dzieci o inteligencji przyrodniczej:

- Mają wyczułone zmysły.
- Chętnie używają swoich zmysłów do analizy.
- Lubią przebywać na świeżym powietrzu.
- Łatwo dostrzegają prawidłowości i powtarzające się wzorce (podobieństwa, różnice, wyjątki).
- Opiekują się zwierzętami i roślinami.
- Lubią kolekcjonować okazy, robić dzienniki, zielniki, kosze skarbów.
- Lubią książki i programy o zwierzętach.
- Wykazują świadomość i troskę o zagrożone gatunki.

(Ciąg dalszy na stronie 8)

Łatwo przyswajają nazwy, systematykę i informacje na temat cech poszczególnych roślin i zwierząt.

Zielono w głowie

- Richard Louv pisze, że dzieci, które mają częsty kontakt z naturą, są spokojniejsze. ADHD ulega wyciszeniu, nawet gdy tylko idą do szkoły przez park zamiast ulicą.

- Dzieci, a potem nastolatki potrzebują silnych wrażeń. Jeśli nie wspinają się na drzewa, nie błądzą po lesie, nie bawią się nawet w chowanego – sięgają po to, co im wrażenia zapewni.

- Żaden ekodom nie zaangażuje sensorycznie tak jak środowisko naturalne. Zapach, dotyk, wzrok, słuch, a nawet smak będą pracować na pełnych obrotach, gdy wpuścisz dziecko na łąkę, do ogrodu, do lasu, nad rzekę. Plac zabaw się nie liczy, bo to miejsce tak ustrukturalizowane, że mimo wielu dobrodziejstw rozwojowych nie zaspokaja kontaktu z naturą.

- Miejskie nastolatki często nigdy w życiu nie taplały się w błocie, nie przesypywały piasku między palcami, nie zbierały kory, patyków, liści, nie leżały na mchu, gapiąc się w korony drzew. Kto pozwolił nam to odebrać młodym ludziom?

- Nie wysyłaj dziecka na kolejny obóz językowo-komputerowy. Wyślij je do lasu na obóz survivalowy, na wycieczkę w jednych spodniach i bluzie. Będzie przestraszone, ale szybko mu to minie. Chodzi o to, żeby do spectrum możliwości, jak radzić sobie ze stresem, dziecko dodało punkt: prze-

bywanie samemu wśród przyrody. Louv nazywa to dobrą samotnością. Wielu dorosłych w sytuacjach kryzysowych szuka kontaktu z naturą, bo pomaga im to w powrocie do równowagi. Tylko trzeba móc w dzieciństwie chociaż raz tego spróbować. A nikt poza rodzicem nie stworzy dziecku takiej szansy.

Zdrowie, terapia, odciążenie stresu – wszystko to bardzo ważne, ale jest jeszcze taki prosty obszar życia jak przyjemność. „Młodzi ludzie mogą unikać okolicznej przy-

rody, ponieważ chroniczne oderwanie od niej sprawia, że nie doceniają płynącej z niej przyjemności” – pisze Florence Williams w książce „Natura leczy, czyli co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi, zdrowi i bardziej kreatywni”. Dajmy więc dzieciom szansę na odrobinę zielonej przyjemności.

Rodzicu, sprawdź się:

- Czy twoje dziecko lubi las?
- Jak reagujesz, kiedy wraca z dworu brudne, umazane ziemią, z zadrapaniami na kolanach? Kiedy ostatnio takie wróciło?
- Kiedy twoje dziecko ostatnio leżało na mchu, gapiąc się w chmury? Widziałeś je kiedykolwiek podczas takiej aktywności? A ono ciebie widziało?
- Czy uważasz, że kontakt z przyrodą ma moc terapeutyczną? Brak kontaktu z przyrodą rodzi choroby i cierpienie psychiczne? A może to bzdura? Jakie są twoje przekonania?
- Co wydaje ci się najłatwiejsze, żeby pomóc twojemu dziecku odnaleźć drogę do kontaktu z naturą?
- Pamiętaj, że to rodzice są odpowiedzialni za to, ile zielonych czynności wykonują codziennie ich dzieci. ■

Ewa Nowak, pedagożka, terapeutka, autorka książek dla dzieci i młodzieży, najnowsza nosi tytuł „Orkan. Depresja”.



źródło: pixabay.com

Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

Miejskie Przedszkole nr 3
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22