**Dzieci pod presją nowoczesności – jak je przygotować?**

**Współczesne dzieci bardzo często mogą poszerzać wiedzę i rozwijać swoje pasje łatwiej niż kiedykolwiek wcześniej. A jednak – wielość bodźców, jakie do nich docierają, w połączeniu z dużymi oczekiwaniami rodziców czy nauczycieli, tworzy presję, która staje się wyzwaniem, a często też problemem.**

Współczesną młodzież określa się mianem pokolenia Z. Są to osoby urodzone po 2000 roku, które nie znają świata bez internetu, smartfonów czy tabletów. Młodzi ludzie świetnie poruszają się w świecie cyfrowym, traktując go jako pierwsze źródło informacji, a także jako narzędzie do podtrzymywania lub nawet nawiązywania relacji towarzyskich.

Jednak większa liczba bodźców i co się z tym wiąże, tempo współczesnego życia, sprzyjają także nasilaniu się wielu problemów wyrażających się trudnościami w kontaktach z innymi ludźmi, czy nawet kłopotami z samym sobą. Na to nakładają się dodatkowe problemy – np. umiejętność skupiania się na jednej rzeczy w jednym czasie. O im młodszych osobach mówimy, tym więcej problemów z koncentracją i z nauką w ogóle.

Dziś nie wiemy jeszcze, czy współczesne dzieci zaliczone zostaną do pokolenia Z, czy może badacze zachowań społecznych znajdą dla nich inne określenie. Z pewnością jednak ilość bodźców, jakim poddawane będą kolejne pokolenia, będzie się jeszcze zwiększała, a w efekcie, obecne problemy jeszcze się nasilą.

**Nadpobudliwość i brak koncentracji – problemy XXI wieku**

Według WHO, do 2020 roku liczba zaburzeń neuropsychicznych u dzieci może wzrosnąć nawet o 50 proc. Kategoria ta obejmuje szeroki zakres problemów – od zaburzeń odżywiania, przez sięganie po używki, aż po próby samobójcze. Coraz większa presja, stres i poczucie, że poradzenie sobie z wymaganiami współczesności jest niezwykle trudne, prowadzi do poczucia bezradności, a później do szukania ekstremalnych rozwiązań.

Wzrasta jednak także ilość problemów mniej skrajnych, a jednak istotnych: ADHD, zaburzenia koncentracji, dysleksja, czy też problemy zaliczane do spektrum autyzmu. Według badań przeprowadzonych przez Centers for Disease Control and Prevention, w 2012 roku aż 11% amerykańskich dzieci w wieku od 4 do 17 lat miało stwierdzone ADHD. To ponad 42-procentowy wzrost w porównaniu z analogicznymi danymi sprzed 10 lat.

Diagnoza najczęściej pojawia się w tym samym czasie, gdy zaczyna się szkoła. To wtedy dziecko musi dostosować się do zasad panujących w szkole, wymaga się też od niego przyswajania dużej ilości informacji w krótkim czasie. Gdy dla dziecka jest to zbyt dużym obciążeniem, rodzice lub nauczyciele mogą zacząć podejrzewać u ucznia ADHD.

Niektórzy twierdzą, że ADHD jest stwierdzane zbyt często. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że nawet jeśli diagnoza nie zawsze jest stwierdzana poprawnie, to jednak zazwyczaj odnosi się do dzieci, którym trudno dostosować się do oczekiwań obowiązujących w świecie dorosłych.

**Czy jest jakieś wyjście?**

Palmer Sue, autorka książki „Toksyczne dzieciństwo” twierdzi, że nasza kultura ewoluuje szybciej, niż biologia. Tryb, w jakim żyją współczesne dzieci niszczy ich zdolność myślenia i uczenia się. Jaką jednak mamy alternatywę?

Niektórzy eksperci uważają, że ratunkiem przed problemami, które przynajmniej częściowo mogą wynikać z „przebodźcowania” dzieci, jest wychowywanie ich w sposób bardziej „analogowy”, czyli bez telewizora, bez komputera, z możliwością utraty energii w sposób naturalny – np. poprzez zabawę na świeżym powietrzu i kontakt z przyrodą. Dobrze też, gdy zamiast wysyłać dzieci na coraz to inne zajęcia dodatkowe czy korepetycje, znajdziemy więcej czasu, by spędzać go bezpośrednio z dzieckiem.

Zapewne nikt nie zaprzeczy, że ograniczenie czasu spędzanego przez dziecko z komputerem, czy też poświęcanie dziecku uwagi, to działania jak najbardziej pożądane. Problem w tym, że całkowicie „analogowe” wychowanie nie przygotuje dziecka na wyzwania współczesności. Owszem, dziecko może lepiej poradzi sobie w szkole, która wciąż działa według XIX-wiecznych zasad, ale to nie wystarczy, by mogło sprawnie poruszać się w dzisiejszym świecie.

Jedna droga, to inny sposób wychowywania dzieci, w tym poświęcanie im więcej rodzicielskiej uwagi. Być może jednak warto uzupełnić ją także o inny sposób edukacji i rozwoju, bardziej dostosowany do wymagań współczesnego umysłu i do przetwarzania dużej ilości danych. W końcu od tego nie uciekniemy – możemy ograniczyć oczekiwania wobec dziecka w dzieciństwie, ale w pewnym momencie i tak będzie ono musiało wkroczyć do rozpędzonego świata dorosłych.

**Przygotuj mózg na wyzwania współczesności**

Nowa możliwość, która do Polski dociera dopiero teraz, a która w Stanach Zjednoczonych dostępna jest już od 1985 roku, to trening umiejętności poznawczych. Mogą z niego korzystać tak dorośli, jak i dzieci, ale to właśnie dzięki zadowoleniu rodziców, metoda Brain Rx zyskała dużą popularność na całym świecie.

Zdolności poznawcze to – w największym skrócie – umiejętność przetwarzania informacji. Do kluczowych zdolności poznawczych zalicza się: przetwarzanie słuchowe, przetwarzanie wzrokowe, logiczne rozumowanie, pamięć długotrwałą, pamięć roboczą, uwagę i szybkość przetwarzania. Innymi słowy, proces poznawczy łączy ze sobą wiedzę w różnych aspektach. W praktyce, wystarczy, że tylko jedna umiejętność poznawcza będzie słabsza od pozostałych, by spowalniać pracę całego mózgu, np. w zakresie czytania lub zapamiętywania. Dlatego tak ważne jest, aby trenować wszystkie jego aspekty.

Trening poznawczy zdecydowanie różni się od korepetycji. W czasie korepetycji osoba, która ich udziela, próbuje dostarczyć dziecku więcej wiadomości. Ale co z tego, skoro mózg dziecka nie jest w stanie tych informacji przetworzyć, ani tym bardziej zachować? Trener umiejętności poznawczych działa zupełnie inaczej. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom, dziecko zaczyna płynnie łączyć ze sobą różne aspekty wiedzy. Dziecko nie dostaje nowych informacji, ale poprawia swoją koncentrację, zapamiętywanie, kojarzenie rozmaitych faktów. Mózg zaczyna działać jak doskonała, świetnie naoliwiona maszyna, co z kolei skutkuje lepszymi wynikami w nauce (także u dzieci z problemami), a nawet rosnącą pewnością siebie i ogólnym zadowoleniem.

- Kiedy pojawią się niepokojące objawy np. zaburzenia koncentracji, czy inne problemy w szkole, wskazana jest pomoc profesjonalisty. Tradycyjne korepetycje lub zajęcia dodatkowe można porównać do wlewania wody do dziurawego naczynia – mówi Marcin Janiec, dyrektor Brain Gym, pierwszego w Polsce ośrodka pracującego zgodnie z metodami Brain RX. – W takim przypadku należy zastosować intensywne treningi intelektu, które w pewnym sensie uszczelniają to naczynie. Przyjazna, zabawowo-łamigłówkowa forma treningu pomaga dzieciom w lepszym zapamiętywaniu i szybszym rozwijaniu słabych stron. Wypróbowane metody uczniowie mogą później stosować również w szkole i w innych sytuacjach codziennych – podkreśla.

**Co na to badania?**

Skuteczność treningu poznawczego potwierdzają badania naukowe. Współczynnik IQ prawie wszystkich osób, które systematycznie trenowały intelekt stosując program BrainRx, wzrasta przynajmniej o 15 punktów. Badania naukowe i wyniki testów dowodzą, że program jest szczególnie pożyteczny dla dzieci z deficytem uwagi – hiperaktywnych, dzieci z dysleksją – zaburzeniami mowy i czytania, dzieci, które mają kłopoty w nauce, a także dzieci z autyzmem.

W przypadku uczniów z ADHD, średni wynik testu IQ przed treningiem wynosił 96, a po treningu osiągał poziom 110 punktów. Poza IQ, o 14 punktów poprawiła się także pamięć długotrwała i przetwarzanie słuchowe. Na kolejnych pozycjach korzyści z treningu pojawił się wzrost szerokiej uwagi (o 12 pkt), przetwarzania wzrokowego i logicznego myślenia (o 11 pkt), pamięci roboczej (10 pkt) i szybkości przetwarzania (9 pkt).

Z kolei u dzieci autystycznych zastosowanie programu poprawiło IQ ze średniego poziomu 30 proc. do 51 proc. W podobnym zakresie poprawiła się logika i rozumowanie oraz koncentracja uwagi.

Trening poznawczy stosowano także wobec dzieci z dysleksją. Największy postęp widoczny był w obszarze odbioru dźwięku, ekspozycji na słowa, rozumienia, płynności czytania i wymowy.

- Po ukończeniu szkolenia kursanci poprawiają trenowane kompetencje do poziomu 96% maksymalnych wartości dla swojej grupy wiekowej. To, co jednak zrobiło na mnie największe wrażenie to fakt, że zajęciom często towarzyszy zmiana w obszarach, o których wcześniej nie myśleliśmy: zwiększa się samoocena, zmniejsza poziom stresu, frustracji i tym samym poprawia się zachowanie. Te dane przekonały mnie, że warto wprowadzić program Brain RX również do Polski – podkreśla Marcin Janiec.

Na szybkie tempo życia i związane z tym rosnące wymagania niewiele da się poradzić. Możemy jednak sprawić, że nasze dzieci będą sprawniej radziły sobie z codziennymi wyzwaniami. Nowoczesne metody mogą pomóc w rozwijaniu zdolności poznawczych osób w każdym wieku, jednak największe znaczenie będą one miały właśnie wobec dzieci. W końcu im lepiej dziecko będzie sobie radziło zarówno w szkole, jak i w życiu osobistym, tym lepiej poradzi sobie później w pracy i w dorosłym życiu.

[BrainGym.pl](http://braingym.pl)

Fot. Pixabay (CC0)