

## Zagrożenia dla rozwoju dzieci

### CHAOS W RODZINIE

**Pośpiech i brak czasu** – tempo życia wielu rodzin można scharakteryzować w następujący sposób: pędzimy zdyszani, goniąc czas, a im szybciej biegniemy, tym szybciej ucieka. Ucieka nie oglądając się na nas (...) Na skutek tego pośpiechu jesteśmy coraz bardziej zmęczeni i zdenerwowani; zachowanie staje się chaotyczne, a kontakty z ludźmi powierzchowne. Spłyceciu ulegają relacje wewnątrzrodzinne. Tylko pozornie członkowie rodziny spędzają czas wspólnie; w rzeczywistości, nieustannie się spiesząc, nie mają go na wspólne przeżywanie tego, co najbardziej istotne.

**Brak uwagi i powierzchowność w relacjach wewnątrzrodzinnych** – z brakiem czasu nierozzerwalnie łączy się niedostatek uwagi, który przejawia się pozornością interakcji z osobami najbliższymi. Dla wielu współczesnych rodzin charakterystyczna jest niecierpliwość przy obdarzaniu uwagą najbliższych. Brakuje refleksji nad drugim człowiekiem, nad sprawami dla niego istotnymi; uwaga rodziny zdecydowanie częściej skoncentrowana jest na przekazach medialnych. Głównym sposobem spędzania czasu wolnego jest oglądanie telewizji. Dziecko od kołyski wychowuje się z włączonym telewizorem, który pełni funkcję wypełniacza wolnego czasu i głównego dostarczyciela rozrywki.

**Nadmiar bodźców** – żyjemy w rzeczywistości, która atakuje rodzinę ogromną ilością bodźców w postaci nieustannie płynących w stronę każdego jej członka informacji, zachęt, pokus. Ich wpływom poddane jest również dziecko pozostawione bez kontroli przed ekranem telewizora czy komputera. Obrazy, dźwięki, informacje niekorzystnie wpływają na jego system nerwowy, gdyż młody człowiek niczym gąbka chłonie to, co na niego oddziałuje. Nie może jednak na nie zareagować; nie może odreagować kumulującego się napięcia, gdyż pozostaje bez sensownego wsparcia.

**Nieuporządkowana codzienność** – rodzice nieustannie spieszący się, z rozmaitym powodzeniem łączący różne elementy codzienności, nie mają czasu na tworzenie dziecku rzeczywistości celowo zaplanowanej, uregulowanej i przewidywalnej. Życie współczesnej rodziny nie jest już wyznaczane przez rytm wspólnych posiłków, weekendów czy świąt. Dziecku w tym nieuporządkowaniu przede wszystkim brakuje uwagi rodziców skoncentrowanej na nim i sprawach dla niego istotnych w stałych elementach dnia (np. podczas codziennego spaceru czy wieczornego wspólnego czytania).

**Nadmierna konsumpcja** – konsumpcja i zabawa stają się dominującymi formami aktywności w czasie wolnym. W dodatku to właśnie dzieci coraz silniej modyfikują, a nawet odpowiadają za decyzje konsumenckie rodziców, a wyprawy do przybytków konsumeryzmu (już niekoniecznie galerii handlowych, ale innych miejsc, w których można w sposób przyjemny i „bezbolesny” wydać pieniądze) są często jedynymi momentami, w których rodzina jest rzeczywiście razem.

**Nadmiar emocji i problemów** – Wyniki badań wskazują, iż znacznie częściej emocje przepływają od rodziców do dzieci, niż odwrotnie. Negatywne emocje wynikające z funkcjonowania pozarodzinnego (np. zawodowego) dorosłych przenoszone są na relacje wewnątrzrodzinne.

Szczególnie szkodliwe są sytuacje, w których między rodzicami pojawia się napięcie i konflikt, a negatywne emocje przenoszą się z diady małżeńskiej na relacje matka-dziecko i ojciec-dziecko.

**Wygórowane aspiracje** – nadmierne oczekiwania rodziców wiodą w dwóch kierunkach:

- 1) W stronę stawiania przed dzieckiem wyzwań ponad siły – kiedy obarczone zostaje nadmierną ilością zadań.
- 2) W stronę kształtowania nieadekwatnego obrazu własnej osoby przez dziecko – mały człowiek, którego rodzice posiadają wygórowane aspiracje, zaczyna wierzyć w swoje wyjątkowe możliwości.

### NIEWŁAŚCIWA DIETA

Jak mądrze ograniczyć cukier w diecie?

**Nie dosypuj cukru.** To nieprawda, że maluchy najbardziej lubią to, co słodkie. To my kształtujemy ich kulinarne nawyki. Słodząc kaszki, soczki i twarożki, przyzwyczajamy dziecko do słodkości. Nic dziwnego, że później trudno mu zaakceptować neutralny smak.

**Czytaj etykiety.** Wybieraj to, co ma jak najmniej cukru. Zwracaj uwagę na wszystko, co kupujesz - dodatek cukru możemy znaleźć w keczupie i w warzywach z puszki.

**Nie pocieszaj słodyczami.** Nie uciszaj cukierkami, kiedy domaga się zabawy czy uwagi, a ty akurat jesteś zajęta. Nawyk jedzenia słodczy dla poprawy nastroju sprzyja nadwadze.

**Unikaj deserów.** Powszechnym rytuałem jest np. zwyczaj "czegoś słodkiego" po obiedzie czy słodki poczęstunek z okazji każdego spotkania towarzyskiego. Zamień to na owoce po posiłku.

**Proponuj zamienniki.** Jeśli wszystkie dzieci w przedszkolu jedzą batoniki, zamiast czekoladowego zaproponuj batonik z ziarnami.

**Proste jest zdrowe.** Kup jogurt naturalny i podaj dziecku ze zmiksowanymi truskawkami. Tak możesz przyrządzić kaszkę, twarożek, koktajl.

**Proponuj suszone owoce.** Morele, rodzynki, śliwki, figi, papaja mają w sobie naprawdę sporo słodczy, są przy tym bogate w błonnik, który dobrze działa na trawienie.

**Unikaj słodkich napojów.** Chodzi tu nie tylko o mocno słodzone napoje, ale także dosładzane soki i herbatki. Woda i soki ze świeżo wyciskanych owoców są znacznie zdrowsze.

**Nie wierz reklamom.** Słodzone płatki nie zapewnią maluchowi "energii przez cały dzień", podobnie jak kanapka ze słodkim smarowidłem. Jeśli zależy ci na pożywnych śniadaniach, jedzcie muesli. Kupuj płatki, orzechy i owoce i mieszaj je według własnej fantazji.

## NADMIAR EKRAŃÓW

### Sposoby na ograniczenie negatywnego wpływu używania telefonów komórkowych

**Ogranicz czas rozmów telefonicznych,** a tam, gdzie to możliwe – korzystaj z telefonu stacjonarnego. Jeśli tylko możesz, pisz SMS-y – to "zdrowa" alternatywa dla rozmawiania.

Używaj modelu telefonu, który charakteryzuje się niskim promieniowaniem, ale pamiętaj, że nie ma "bezpiecznych telefonów".

**Korzystaj z telefonu w miejscach z bardzo dobrym zasięgiem.** Im mniejszy zasięg w telefonie, tym więcej wyemituje więcej zagrażającego zdrowiu promieniowania, który ma wpływ na mózg i inne części ciała. Opóźniaj korzystanie z telefonu, np. nie przykładaj go do skroni, kiedy czekasz na sygnał, ale dopiero wtedy, gdy odezwie się głos w słuchawce. Nie korzystaj z telefonu, gdy przebywasz w pomieszczeniach pokrytych metalową obudową, np. w samochodzie czy w windzie – wtedy poziom promieniowania jest wysoki.

**Nie śpij z telefonem,** nie kładź go w okolicy łóżka, szczególnie w pobliżu głowy. Jeśli to możliwe – wyeliminuj korzystanie z innych urządzeń bezprzewodowych.

Jeśli używasz w domu telefonu bezprzewodowego, wybierz stary typ, który pracuje z częstotliwością 900 MHz. Możesz również zaopatrzyć się w urządzenie mierzące elektrosmog ("zanieczyszczenie" promieniowaniem elektromagnetycznym) w domu.

Właściwa dieta pomoże niwelować skutki szkodliwego promieniowania. Powinna być bogata w przeciwutleniacze, które znajdują się np. w czerwonych i fioletowych owocach.

**Nie pozwól małemu dziecku korzystać z telefonu komórkowego ani z innego urządzenia bezprzewodowego; ogranicz czas, który spędza w sieci.**

Pamiętaj, że promieniowanie powoduje wiele innych konsekwencji dla zdrowia różnego rodzaju: nieodwracalne zmiany w płodności mężczyzn, osłabienie układu odpornościowego, wypryski uczuleniowe, podrażnienia, wrazenie ukąszenia, a nawet rany, a przy użytkowaniu powyżej 4 lat może powodować utratę słuchu. Ponadto może niszczyć wzrok, osłabiać kości i powodować zaburzenia snu.

W związku z tymi danymi, niektóre kraje "dmuchają na zimne": Francja zakazała reklam skierowanych do dzieci poniżej 12 r.ż. i dąży do sprzedawania komórek w zestawach ze słuchawkami, Izrael zamieszcza na telefonach ostrzeżeń o możliwych zagrożeniach na zdrowia i życia, a kilka państw rozważa wyeliminowanie WiFi ze szkół.