

## Przedшкоlaki w pogoni za dopaminą

Kiedy nasi przodkowie natrafiali w swojej wędrówce na coś smacznego (albo przynajmniej jadalnego), czystą wodę albo bezpieczne schronienie, w ich mózgu włączał się układ nagrody: euforia i przyjemność, które motywowały ich do dalszego wysiłku, niezbędnego dla przetrwania.

Podstawowym neuroprzekaźnikiem odpowiedzialnym za tę właśnie miłą satysfakcję i motywację do działania jest dopamina. W ostatnich latach słyszymy o niej częściej, zwłaszcza w kontekście ADHD u dzieci i dorosłych (to właśnie niedobór dopaminy jest główną przyczyną odmiennej pracy mózgu osób z ADHD). Dzisiaj chciałabym zwrócić uwagę na jeszcze jeden, ogromnie ważny z wychowawczego punktu widzenia, aspekt działania dopaminy, mianowicie potencjalne uzależnienie od tak zwanych superstymulantów.

Przypomnę na początek, że zdrowymi, naturalnymi stymulantami dla mózgów naszych i naszych dzieci są między innymi:

- aktywności wymagające skupienia (na przykład działania twórcze: rysowanie, rękodzieło, czytanie papierowych książek, kaligrafia itp.)
- ruch na świeżym powietrzu
- odpowiednia ilość snu
- gra na instrumentach i słuchanie muzyki instrumentalnej
- kontakt z przyrodą, szczególnie ekspozycja na światło słoneczne.

Proszę pozwolić, że teraz opowiem coś osobistego: ponieważ jako osoba z ADHD doświadczam “kłopotów” z dopaminą na co dzień, to łatwiej mi zrozumieć głód stymulacji u dzieci. Znam doskonale pokusę odcięcia się od męczącej rzeczywistości przez zanurzenie w świecie wirtualnym, który dostarczy mi niekończący się strumień krótkich i zabawnych treści. Nie zapamiętam ich, nie będą miały znaczenia, ale jak ten szur w eksperymencie Jamesa Oldsa i Petera Milnera będę naciskać guziczek układu nagrody kosztem snu i jedzenia.

A przecież jestem dorosła! Znam wszystkie racjonalne argumenty przemawiające za zdrowym, bezpiecznym dla mózgu trybem życia, mimo to codziennie zmagam się z własnymi decyzjami i potrzebuję wsparcia i zrozumienia ze strony bliskich.

Wobec tego proszę sobie wyobrazić, o ile trudniejsza jest sytuacja kilkuletniego dziecka, postawionego przed podobnym wyborem. Szczerze mówiąc - moim zdaniem dziecko takiego wyboru nie ma: jeśli w zasięgu ręki ma tablet czy inne urządzenie, to jest właściwie pewne, że wybierze ten właśnie łatwy rodzaj błyskawicznej stymulacji, niż podejmie wysiłek i zaangażuje się w inną aktywność. Media społecznościowe, zwłaszcza te serwujące nieskończony łańcuch krótkich filmików, są właśnie superstymulantem, takim samym jak substancje psychoaktywne i z równie długą listą szkodliwych skutków ubocznych.

Słyszymy często od dorosłych, że dziecko pozbawione elektronicznej rozrywki “nudzi się, nie może sobie znaleźć miejsca i nic go nie interesuje”. Oczywiście, że nie, ponieważ mózg przyzwyczajony do “łatwej dopaminy”, dostępnej natychmiast i w dużych dawkach, nie pamięta już o naturalnych stymulantach, które, pamiętajmy, ewolucyjnie wiążą się z nagrodą za wysiłek fizyczny lub intelektualny. Oglądając filmik, dostaje się “kopa” nagrody bez żadnego wysiłku, nic więc dziwnego, że dziecko będzie się domagało tabletu i odmawiało spaceru.

Jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo dzieci powierzonych naszej opiece - nie mamy przecież co do tego wątpliwości. Ochrona delikatnej struktury psychicznej kilkulatków jest równie ważna jak trzymanie za rękę na przejściu dla pieszych, dlatego też tak istotna dla dzieci będzie nasza pomoc w budowaniu bezpiecznych, zdrowych modeli zachowań i zapobieganie nadmiernej ekspozycji na elektroniczne superstymulanty.