

کودک شما گرسنه است!

اما نه برای غذا...

بحران خاموش در زندگی‌های امروزی: چرا مغز کودکان ما
دچار سوءتغذیه شده است؟



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لباس‌های تمیز، بازی‌های دیجیتالی و مغزهایی که «قار و قور می‌کنند» ...



شما مادر فوق‌العاده‌ای هستید. بهترین و ایمن‌ترین اسباب‌بازی‌ها را تهیه می‌کنید، مراقبید که کودک در محیطی امن و تمیز بازی کند و بهترین انیمیشن‌های آموزشی را برایش انتخاب می‌کنید. اما شاید گاهی متوجه بی‌قراری‌ها، کلافگی‌ها یا لجبازی‌های بی‌دلیل او شده باشید...

اما چرا؟ مگر او از امکانات متنوع چیزی کم دارد؟ آن هم امکاناتی به مراتب بارها بیشتر از نسل‌های قبل از خودش است...

مسئله و پاسخش همین جاست:

چون مغزش در حال تجربه یک «**قحطی پنهان**» است.

تصور کنید هر روز، بهترین و مقوی‌ترین غذاهای دنیا را به شکل «**پوره**» بخورید. معده شما کاملاً سیر می‌شود، اما پس از مدتی عضلات فک شما ضعیف شده و دندان‌هایتان به دلیل عدم جویدن بافت‌های سخت، دچار مشکل می‌شوند.

زندگی‌های مدرن ما، به صورتی کاملاً نامشهود دقیقاً همین «**پوره**» را به مغز کودک می‌دهند! سطوح کاملاً صاف، کفپوش‌های صیقلی، و صفحات تخت دو دستگاه‌های دیجیتال که میزان «**پیچیدگی فیزیکی**» در آن‌ها صفر است.



مغز کودک در ۵ سال اول زندگی، یک ماشین تحلیلگر به شدت گرسنه است که غذایش «**اطلاعات حسی پیچیده و بافت‌دار**» است.

او برای رشد شبکه‌های عصبی‌اش به اصطکاک، زبری، سردی، گرمی و پیش‌بینی‌ناپذیری مواد طبیعی نیاز دارد.

این بی‌قراری‌ها، در واقع صدای «**قار و قور**» مغزی است که به یک «**رژیم حسی غنی**» نیاز دارد، نه فقط یک محیط استریل و بی‌خطر.

گرسنگی پنهان: آیا مغز کودک شما در حال «رژیم گرفتن» است؟



شما بهترین و سالم‌ترین غذاها را برای جسم فرزندتان فراهم می‌کنید؛ اما آیا می‌دانستید مغز او هم برای رشد به تغذیه نیاز دارد؟ غذای مغز، پروتئین و ویتامین نیست، بلکه «تجربه‌های حسی» (Sensory Experiences) است. وقتی کودک زمان زیادی را در فضاهای استریل و دیجیتال می‌گذراند، دچار پدیده‌ای خاموش به نام «گرسنگی حسی» می‌شود. شکم او سیر است، اما مغزش در حال التماس برای دریافت مواد مغذی است!

بمباید ببینیم زیر جمجمه کودک ۵ ساله شما چه می‌گذرد. در این سن، مغز در حال ساختن شبکه راه‌های خود است (بیش از ۹۰٪ از رشد مغز در همین سنین رخ می‌دهد).

رژیم دیجیتال:

زمانی که کودک صفحه تبلت را لمس می‌کند، تنها دو حس او (بینایی و شنوایی) آن هم به صورت منفعل درگیر می‌شوند. در نقشه مغز او، فقط دو اتوبان باریک روشن می‌ماند و بقیه شهر مغز در تاریکی و خاموشی فرو می‌رود. این یک «فست‌فود حسی» است؛ سریع، پر زرق و برق، اما بدون ارزش غذایی برای نورون‌ها.

در عوض:

حالا تصور کنید او در حال دویدن در حیاط، لمس زبری پوست یک درخت، بوییدن خاک نم‌خورده و تلاش برای حفظ تعادل روی یک کنده چوب است. ناگهان، تمام شهر مغز روشن می‌شود! میلیون‌ها جرقه الکتریکی (سیناپس) در ثانیه شکل می‌گیرند. مغز در حال بلعیدن اطلاعات لمسی، عمقی، تعادلی و بویایی است تا قوی‌تر و باهوش‌تر شود.



دفعه بعد که فرزندتان بی‌دلیل کلافه است، بهانه‌گیری می‌کند، وسایل را می‌کوبد یا بیش از حد بی‌قرار است، به این فکر کنید که شاید او لجبازی نمی‌کند؛ شاید این تنها راهی است که مغز گرسنه او می‌تواند فریاد بزند: «من غذای واقعی می‌خواهم! من به لمس کردن، کثیف شدن، پریدن و کشف کردن نیاز دارم!»

ارزیابی خوراک حسی: در کجای طیف قرار می‌گیرید؟



وقتی از «تغذیه حسی» صحبت می‌کنیم، منظورمان رها کردن کودک در محیط‌های آلوده، دست زدن به حیوانات خیابانی یا یک زندگی بی‌نظم و کثیف نیست! غنای حسی یعنی «درگیری ایمن، هدفمند و فیزیکی با دنیای واقعی».

بباید ببینیم محیط روزمره کودک شما بیشتر به کدام سمت این طیف متمایل است. هیچ‌کدام از این دو سمت نشانه والد بد بودن نیست؛ بلکه نشان‌دهنده سبک زندگی مدرن ماست که گاهی نیاز به تنظیم مجدد دارد.

در ادامه سه طیف مهم در خوراک حسی را باهم بررسی می‌کنیم:

طیف ۱: برخورد با بافت‌ها و کثیف‌کاری

سمت محافظت‌شده (ایزوله): کودک من معمولاً با اسباب‌بازی‌های پلاستیکی و تمیز بازی می‌کند. اگر هنگام غذا خوردن یا نقاشی دستش کمی رنگی یا چسبناک شود، سریعاً از من می‌خواهد آن را با دستمال مرطوب پاک کنم. او از لمس بافت‌های خمیری یا چمن خیس چندان لذت نمی‌برد و محتاط است.

سمت غنی و درگیرانه (ایمن): کودک من با موادی مثل خمیر خانگی، گِل رسی بهداشتی یا آب و کف بازی می‌کند. کثیف شدن لباسش در حین بازی برای ما قابل تحمل است (چون می‌دانیم بعدش شسته می‌شود) و او با آرامش بافت‌های مختلف (زبر، نرم، چسبناک) را لمس می‌کند و می‌شناسد.



طیف ۲: نیاز به حرکت و درگیری عضلانی

سمت محافظت‌شده (کم‌اصطکاک): بیشتر روز کودک در حالت نشسته (روی میل، صندلی ماشین یا پشت میز) می‌گذرد. وقتی بی‌قرار می‌شود، معمولاً با دادن یک صفحه نمایش (گوشی/تلوویزیون) یا یک خوراکی او را آرام می‌کنیم تا از پریدن و دویدن در فضای خانه جلوگیری کنیم.

سمت غنی و درگیرانه (ایمن): ما در خانه فرصت‌هایی برای «کارهای سنگین ایمن» داریم. مثلاً او در هل دادن سبد خرید، جابجا کردن بالش‌های بزرگ میل برای ساختن یک قلعه، یا کشیدن جعبه اسباب‌بازی‌هایش مشارکت می‌کند تا عضلات و مفاصلش بازخورد (Feedback) فیزیکی دریافت کنند.

طیف ۳: تعامل با محیط فیزیکی و طبیعت

سمت محافظت‌شده (ایزوله): بیرون رفتن ما معمولاً محدود به محیط‌های کنترل‌شده مثل پاساژها، خانه‌های بازی سرپوشیده با کفپوش‌های فومی، یا مسیرهای کاملاً آسفالت است. کودک من ندرتا تجربه راه رفتن روی سطوح ناهموار یا جمع‌آوری سنگ و برگ را دارد.

سمت غنی و درگیرانه (ایمن): در طول هفته، زمان‌هایی هست که او بتواند در یک پارک محلی روی چمن‌ها (بدون کفش یا با کفش)، راه برود، سنگ‌ریزه‌ها را جابجا کند، یا با حفظ ایمنی از یک سطح کمی شیب‌دار بالا برود تا حفظ تعادل را به صورت طبیعی تمرین کند.

نتیجه‌گیری برای تفکر

اگر پاسخ‌های شما بیشتر به سمت «محافظت‌شده» متمایل است، مغز کودک شما احتمالاً در حال تجربه یک گرسنگی پنهان است.

و این گرسنگی خود را به شکل لجبازی، بی‌قراری‌های ناگهانی یا وابستگی شدید به مانیورها نشان می‌دهد.







تهیه شده با مهر
در
واحد پیش دبستان حافظان وحی

تماس از طریق:

۰۲۱-۲۲۵۱۳۵۳۰

یا

hafezanevahy.ir