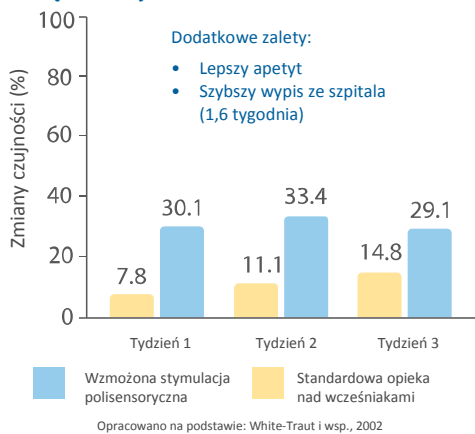


# ZMYŚŁY A PRAWIDŁOWY ROZWÓJ DZIECKA W UJĘCIU NAUKOWYM

**Wyniki najnowszych, a przy tym licznych badań naukowych o fundamentalnym charakterze, poświęconych stymulacji polisensorycznej lub równoczesnej stymulacji zmysłu dotyku, węchu, słuchu i wzroku sugerują jej korzystny wpływ na społeczny, emocjonalny, poznawczy oraz fizyczny rozwój dzieci.**

Mózg dziecka wytwarza nawet 1,8 miliona nowych połączeń synaptycznych na sekundę, a jego doświadczenia decydują o tym, które z synaps zostaną zachowane.<sup>1</sup> Stymulacja polisensoryczna, czyli wszystko to, co dziecko widzi, słyszy i czuje, sprzyja przetrwaniu nowych połączeń.<sup>1</sup> Dostarczanie dziecku bodźców jest istotne już na wczesnych etapach jego rozwoju. Podczas pierwszych 3 lat życia dochodzi bowiem do szybkiego rozwoju większości szlaków neuronalnych mózgu, odpowiedzialnych za komunikację, rozumienie, rozwój społeczny oraz emocjonalny.<sup>2</sup>

## Wzmocniona stymulacja polisensoryczna zwiększa czujność u wcześniaków<sup>6</sup>

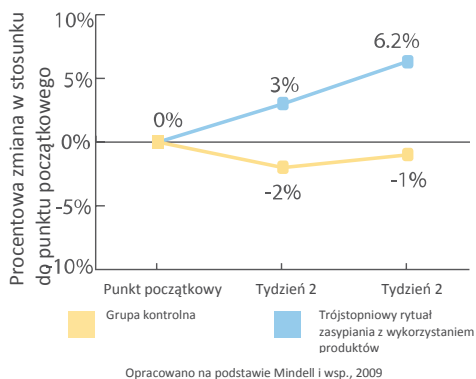


Stymulacja wielu zmysłów sprawia, że do mózgu docierają sygnały wzmacniające odpowiedzialne za uczenie się procesy neuronalne. Badania naukowe wykazały, że dzięki konsekwentnemu stosowaniu stymulacji polisensorycznej, dzieci uzyskują szereg korzyści rozwojowych, takich jak mniejszy poziom stresu u wcześniaków oraz u zdrowych noworodków<sup>3,4</sup>, lepszą jakość i długość snu u zdrowych dzieci<sup>5</sup> oraz szybsze przybieranie na wadze urodzonych przed czasem noworodków, przyczyniające się do ich wcześniejszego wypisu ze szpitala.<sup>6</sup>

**Stymulacja polisensoryczna, czyli wszystko to, co w danym momencie dziecko widzi, słyszy i czuje, sprzyja przetrwaniu połączeń synaptycznych podczas rozwoju mózgu.<sup>1</sup>**

Codziennie doświadczenia pomagają dziecku rozwijać swoje zmysły, a dla rodziców stają się okazją do tego, aby pielęgnować zdolności maluchów do uczenia się, myślenia, kochania i wzrostu. Prosty rytuał kąpieli i masażu jest doskonałą okazją do stymulacji zmysłów dziecka. Kąpiel pozwala na większy kontakt ze skórą dziecka (stymulacja przez dotyk)<sup>7</sup> oraz bezpośredni kontakt wzrokowy<sup>8</sup>. Jest to również okazja do wprowadzania nowych faktur, widoków, dźwięków oraz zapachów, które stymulują zmysł dotyku, wzroku, węchu i słuchu. Węch jest w szczególności sposób związany z pamięcią emocjonalną<sup>9</sup>. Sam zapach matki może pomóc uspokoić płaczące dziecko<sup>10</sup>. Wykazano, że odczuwanie przyjemnych zapachów podczas kąpieli pomaga zrelaksować się zarówno dziecku jak i rodzicowi.<sup>7</sup>

## Rytuał kąpieli poprawia sen<sup>5</sup>



Rytuał, składający się z ciepłej kąpieli, masażu z użyciem łagodnego środka nawilżającego skórę oraz następującego po nim czasu wyciszenia to proste oddziaływanie behawioralne o dowiedzionej skuteczności w zakresie poprawy jakości i ilości snu u dzieci.<sup>5</sup>

**Kąpiel to doskonała okazja do stymulacji zmysłów dziecka.**

Wykazano, że jeśli kąpiel jest elementem codziennego rytuału, pomaga ona stworzyć przewidywalne i mniej stresujące środowisko, zarówno dla dziecka jak i jego rodziców.<sup>5</sup>

Niezależnie od postępów nauki, które znacząco przyczyniły się do zrozumienia korzyści płynących ze stymulacji polisensorycznej, wciąż pozostaje sporo do zrobienia, aby wyniki badań zostały wdrożone do codziennej praktyki. Zachęta rodziców do dostrzegania możliwości stymulacji zmysłów dziecka w codziennych rytuałach, takich jak kąpiel i masaż, może wyzwolić w nich chęć do wzbogacania się o nowe doświadczenia, tak bardzo istotne dla zdrowego rozwoju ich dzieci przez cały okres ich późniejszego życia.

SPONSOREM AKCJI JEST

**Johnson's®**



Powyższy artykuł promocyjny został opracowany we współpracy z profesorem Charlesem Spencem, a jego sponsorem jest firma JOHNSON & JOHNSON. Profesor Spence otrzymał wynagrodzenie za udział w niniejszej inicjatywie.

## Piśmiennictwo:

1. Elliot L. What's Going On in There? How the Brain and Mind Develop in the First Five Years of Life. New York, NY: Bantam Books; 1999. 2. UNICEF/World Health Organization. Integrating Early Childhood Development (ECD) Activities Into Nutrition Programmes in Emergencies. Why, What and How [guidance note]. 2014:1-16. 3. Hernandez-Reif M, Diego M, Field T. Preterm infants show reduced stress behaviors and activity after 5 days of massage therapy. Infant Behav Dev. 2007;30(4):557-561. 4. White-Traut RC, Schwartz D, McFarlin B, Kogan J. Salivary cortisol and behavioral state responses of healthy newborn infants to tactile-only and multisensory interventions. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2009;38:22-34. 5. Mindell JA, Telofski LS, Wiegand B, Kurtz ES. A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. Sleep. 2009;32(5):599-606. 6. White-Traut RC, Nelson MN, Silvestri JM, et al. Effect of auditory, tactile, visual, and vestibular intervention on length of stay, alertness, and feeding progression in preterm infants. Dev Med Child Neurol. 2002;44:91-97. 7. Field T, Cullen C, Lurie S, Diego M, Schanberg S, Kuhn C. Lavender bath oil reduces stress and crying and enhances sleep in very young infants. Early Hum Dev. 2008;84(6):399-401. 8. Farroni T, Csibra G, Simion F, Johnson MH. Eye contact detection in humans from birth. Proc Natl Acad Sci U S A. 2002;99(14):9602-9605. 9. Herz RS. A naturalistic analysis of autobiographical memories triggered by olfactory visual and auditory stimuli. Chem Senses. 2004;29(3):217-224. 10. Sullivan RM, Toubas P. Clinical usefulness of maternal odor in newborns: soothing and feeding preparatory responses. Biol Neonate. 1998;74(6):402-408.