

Els perills de la hipereducació

http://criatures.ara.cat/infancia/perills-hipereducacio_0_1799220068.html

Un corrent de psicòlegs, mestres i neuròlegs alerta de l'excés d'estímuls a què viuen sotmeses les criatures des que són nadons. Els fem fer massa coses?

Les criatures són esponges, es diu sempre sobre la seva alta capacitat d'aprendre. Els últims deu anys, la frase s'ha cregut en excés per molts motius i ha derivat cap a la hipereducació, segons la psicòloga infantil Alicia Banderas. "La competitivitat de la societat hi ha portat". Per tant, les activitats de tot tipus, entre les quals les tecnològiques, són a l'agenda diària dels nens "amb l'objectiu que siguin més creatius, més intel·ligents", assegura Banderas, que rebla la metàfora inicial: "Ni les mateixes esponges són capaces d'absorbir tota l'aigua". Així que "la calma a l'hora d'educar-los" cal recuperar-la com a valor, sosté Banderas, que acaba de publicar el llibre 'Niños sobreestimulados' (Libros Cúpula).

"Si una criatura està sana, no li cal cap estimulació afegida a tots els estímuls que conté la mateixa vida", afirma la mestra i pedagoga Anna Ramis. Estimular un nadó vol dir parlar-li, reconèixer els seus descobriments, posar-li límits, engrescar-lo a provar coses noves. "Si això ja es fa en el dia a dia amb les persones que més l'estimen i que són qui en tenen cura, no cal res més", diu Ramis. En aquest mateix sentit s'expressa la catedràtica de la Facultat d'Educació Maria Rosa Buxarrais, que ressalta el concepte "donar tot l'amor als fills perquè les criatures estimades siguin adults que sàpiguen estimar i, alhora, en un futur, es creï una societat més compromesa i solidària".

Però aquesta lògica sembla que s'hagi perdut. "Hi ha criatures amb dos anys que tenen agendas farcides com els executius: extraescolars d'anglès, robòtica o ballet", afirma Banderas. I per què és així? "Un dels motius, juntament amb la competitivitat de la societat, és que els estudis sobre el funcionament del cervell es van estendre i es va saber que els infants d'orfenat que no rebien afectes ni estímuls quedaven marcats per a tota la vida", afirmen alhora la psicòloga Banderas i la pedagoga Ramis.

En canvi, actualment "estem vivint gairebé el contrari, amb el risc de convertir-los en hiperactius perquè des que són nadons els deixem un mòbil o una tauleta a les mans i els exposem moltes hores al dia a pantalles, i a més fan anglès o bits i escales de braquiació en lloc de jugar lliurement, badar, cantar i embrutar-se menjant sols", diu Ramis.

TEMPS PER AVORRIR-SE

El neuròleg David Bueno recomana no omplir tot el dia dels nadons ni tampoc de les criatures ni dels adolescents amb activitats programades. "Han de tenir estones per avorrir-se, en el sentit que puguin fer el que més els plagui, i que ells mateixos puguin decidir què fan en aquella estona". Per contra, les constants activitats programades, "sobreestimulen" i poden causar-los "estrès i ansietat", que es manifesta de formes diferents segons les edats. Als més grans "els costa controlar les emocions, no suporten estar sense fer res i mostren rebuig cap a activitats que els haurien d'atraure com els jocs", diu Bueno.

Un altre símptoma de la sobreestimulació és l'alteració del son, la dificultat de dormir, "despertar-se de manera sistemàtica d'hora o tenir un son especialment agitat". El neuròleg remarca, amb tot, que la simptomatologia és prou heterogènia, cosa que dificulta la identificació del problema.

Sobre el funcionament del cervell, la psicòloga Alicia Banderas recorda com s'ha avançat l'edat d'aprendre a llegir, per exemple. "Abans era als 6 anys, ara és un any i mig abans, i el cervell no està preparat. Exposem una criatura a una informació que no és adequada per a la seva edat. Ni la filtrarà ni l'entendrà". Tot el contrari. La psicòloga infantil sosté sobre la sobreestimulació: "Hi pot haver bloqueig, perquè la criatura no assimila els estímuls. I també es genera estrès, tant de les criatures com dels pares que fan de xofers i van d'una banda a una altra, i desmotivació, perquè els infants no descobreixen el que els agrada i no arriben a assolir el gust d'aprendre".

Com els estimulem sense perjudicar-los en la primera infància?

Segons la psicòloga Alicia Banderas, autora del llibre 'Niños sobreestimulados'.

Sense televisió si té menys de 3 anys. L'Acadèmia Americana de Pediatria recomana que les criatures menors de tres anys no la mirin o quasi no la mirin. "Mirar pantalles està deixant de banda els processos naturals d'atenció de les criatures i la manera de relacionar-se de forma sana amb el món", sosté Alicia Banderas.

Entre els 3 i 5 anys, exposicions davant la televisió d'una hora com a màxim, però garantint que veuen continguts de qualitat i que ho fan supervisats i acompanyats pels pares.

A partir dels 6 anys, cal buscar un equilibri entre els jocs tradicionals, les activitats diàries i els dispositius digitals. Limitar el temps que se'ls permet passar al davant d'una pantalla i combinar-lo amb moviment i exercici físic, i també amb moments per relacionar-se i comunicar-se amb criatures de la seva edat i amb adults.

Per assolir la desitjada creativitat que els pares busquen per a la canalla, "l'avorriment i el joc lliure" són claus, opina la psicòloga, perquè es desafien a ells mateixos, es frustrin i, en resum, "s'autoregulen ells mateixos". En canvi, "si sempre els ho donem tot fet, el talent propi, l'esperit lliure serà difícil que els surti". De fet, per resoldre conflictes de la vida diària, la creativitat i l'eficiència són necessaris, i "s'aprenen amb el joc lliure".

TROBAR LA CALMA

Malgrat això, la psicòloga entén els motius que han portat a la sobreestimulació de la canalla, afegit al fet que les famílies, de mitjana, tenen un únic fill. "Dipositen el màxim sobre la criatura per donar-l'hi tot, un cop cobertes les necessitats bàsiques".

Des d'una altra perspectiva, els pediatres Vicente Morales, vicepresident de la Societat Catalana de Pediatria, i Anna Gatell, de l'Equip Territorial de Pediatria Alt Penedès-Garraf, valoren l'estimulació com a eina terapèutica en infants amb retard per assolir els diferents conceptes d'àrees com el desenvolupament psicomotor o la parla, com és el cas dels nens prematurs. En altres infants sense cap factor de risc, l'estimulació s'ha d'adequar a les seves capacitats i al seu ritme de desenvolupament, sempre posant al davant el benestar de la criatura i que aquestes activitats no suposin un estrès afegit.

Així doncs, en l'equilibri entre un concepte i l'altre hi hauria la calma a l'hora d'educar i saber quan toca aprendre cada cosa. "Els exercicis d'estimulació cognitiva no substituiran mai la riquesa de la vida espontània", diu la pedagoga Anna Ramis. Per la seva banda, Banderas alerta que el concepte de la hipereducació porta a la professionalització de l'ofici de pares i mares. I, com recorda el neuròleg David Bueno, la hiperactivitat d'alguns infants i adolescents pot tenir com a causa la "sobreestimulació".

L'estimulació, fase per fase

- Segons la catedràtica de la Facultat d'Educació Maria Rosa Buxarrais:
- Estimular vol dir promoure el desenvolupament cognitiu, emocional i social.
- Quan neix la criatura, estimular-lo a través del tacte, de l'oïda, del gust i també incitant-la al moviment físic.
- Durant el primer any de vida, és molt important, per al desenvolupament físic, emocional, social i intel·lectual, l'alimentació. I també la cura que li ofereix el contacte amb els progenitors o adults.
- És bàsic proporcionar-los amor, interactuar al màxim amb el nadó, fer-lo riure, ensenyar-li objectes (miralls, colors, llibres, etc.) i persones (que interaccionin amb ell amb la veu, el tacte, massatges, cançons, que el facin moure, etc.), proporcionar-li un espai per moure's en llibertat, per jugar, per aprendre.
- Es pot estimular els infants a través dels jocs, llibres, la música, els videojocs i, sobretot, les interaccions amb pares, mares i germans.
- Els adolescents necessiten també l'amor dels pares, el seu suport, l'atenció, l'acceptació i, per descomptat, una bona alimentació.
- L'atenció que requereixen els adolescents és d'ajuda, no de protecció. Ja són a l'edat on han de ser autònoms.
- Els adolescents requereixen estimulació i activitat però també descans i relaxació.