

Wpływ hałasu na rozwój dziecka

Głośni sąsiedzi, ruchliwe ulice, hałas panujący na korytarzach szkolnych podczas przerw - to tylko niektóre z intensywnych dźwięków, na które codziennie narażone są dzieci. Jakie mogą być skutki długotrwałego przebywania młodzieży w głośnych miejscach i czy możemy im jakoś zapobiec?

Rozwój dziecka a hałas

Według badań to właśnie najmłodszy są najbardziej narażeni na działanie hałasu, ponieważ ich narząd słuchu jest bardzo wrażliwy na uszkodzenia. Niebezpieczny dla ucha naszych pociech jest zarówno hałas krótkotrwały, jak i przewlekły. U małych dzieci wywołuje on niepokój, poczucie zagrożenia oraz płacz. U tych starszych zwiększa stężenie krążących hormonów stresu oraz zakłóca zdolność dziecka do snu i koncentracji. To z kolei może przekładać się na problemy z nauką. Inne skutki przebywania dzieci w głośnych miejscach, to nadpobudliwość, rozdrażnienie, przewlekłe zmęczenia, problemy emocjonalne, a w dłuższej perspektywie również problemy ze słuchem. Jak więc uchronić nasze pociechy przed szkodliwymi skutkami hałasu, skoro w dużym mieście tak trudno go uniknąć?

Jak zadbać o bezpieczne otoczenie dla dziecka?

Po pierwsze unikajmy sytuacji, w których dziecko może znajdować się blisko głośno pracujących urządzeń takich jak, chociażby kosiarki czy wiertarki. Nie

zabierajmy ze sobą maluchów w głośne miejsca tj. koncerty czy wesela, a jeśli nie ma innej możliwości, pilnujemy, by miały nałożone specjalne nauszники lub zatyczki do uszu. Jako rodzice powinniśmy zwracać szczególną uwagę na głośność kupowanych do domów sprzętów oraz zabawek. Jeśli nastoletni syn lub córka lubi słuchać muzykę przez słuchawki, zadbajmy również o to, aby były to słuchawki nauszne, które są znacznie mniej szkodliwe dla słuchu od tych wprowadzanych bezpośrednio do przewodu słuchowego.

Aranżacja pokoju dziecięcego

O ile nie mamy wpływu na hałas w placówkach szkolnych czy na ulicy, o tyle w swoich własnych czterech ścianach możemy zadbać o odpowiednią akustykę przegród, która pozwoli znacznie obniżyć poziom dźwięków pochodzących zarówno z zewnątrz, jak i z wnętrza budynku. Jak podpowiada Stowarzyszenie Komfort Ciszy, dobrym rozwiązaniem może być wygłuszenie ściany przedścianką akustyczną, czyli płytą gipsowo-kartonową na metalowym ruszcie z wypełnieniem z wełny mineralnej szklanej bądź skalnej. Taka konstrukcja powinna mieć grubość od 5 do 10 centymetrów. Bardzo popularnym rozwiązaniem są także sufity podwieszane, które redukują dźwięki dzięki swojej chłonności akustycznej.

Nie bez znaczenia pozostaje również odpowiednia aranżacja pomieszczeń. Dzięki niej również możemy nieco polepszyć akustykę. W większości przypadków, aby ją poprawić, wystarczy wprowadzić do pokoju dziecięcego miękkie elementy wyposażenia, takie jak dywany, gęsto fałdowane zasłony z grubego materiału, czy pufy. Zestawienie tych

elementów powinno poradzić sobie z nadmierną pogłosowością i wzmacnianiem dźwięku w pomieszczeniach.

Wszechobecny hałas jest sporym zagrożeniem, szczególnie dla najmłodszych członków rodzin. Dlatego tak ważne jest, aby otoczyć ich odpowiednią opieką i zwracać uwagę na otoczenie, w jakim znajduje się nasze dziecko i starać się minimalizować hałas.