

DZIECKO W ŚWIECIE URZĄDZEŃ CYFROWYCH



Źródło fotografii :Mobileclick.pl

Obok tradycyjnych urządzeń cyfrowych, takich jak telewizor czy komputer, coraz większą popularnością cieszą się w ostatnim czasie urządzenia mobilne: smartfony, tablety.

Pomimo, iż odpowiednio dobrane treści internetowe mogą mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci, to zbyt wczesne intensywne korzystanie z urządzeń elektronicznych może być dla nich szkodliwe.

Dostęp dzieci do wszystkich rodzajów technologii rośnie w alarmującym tempie, co powoduje problemy z uwagą, słabą koncentracją i problemy społeczne. Obecnie dzieci wykorzystują technologię w większości swoich zabaw, co radykalnie ogranicza wyzwania stawiane dziecięcej kreatywności i wyobraźni, a także szkodzi młodym organizmom, nie pozwalając na optymalny rozwój sensoryczny i motoryczny. Siedzący tryb życia w połączeniu z bombardowaniem chaotyczną stymulacją sensoryczną powoduje opóźnienia w rozwoju dziecka. Co gorsze, kiedy rodzice próbują powstrzymać lub kontrolować czas spędzany przed ekranem, reakcją dzieci jest opór, nieposłuszeństwo, a w niektórych przypadkach agresja.

Okres między 1 a 3 rokiem życia jest kluczowy

W medycynie wiek pomiędzy 1 a 3 rokiem życia określany jest mianem okresu

krytycznego, ponieważ właśnie wtedy **mózg znajduje się w fazie najbardziej intensywnego rozwoju**, tworzą się fundamenty jego funkcjonowania na całe życie człowieka. Aby sieci neuronowe w mózgu rozwijały się prawidłowo, dziecko potrzebuje odpowiedniej stymulacji ze strony środowiska zewnętrznego. [Ta zasada obowiązuje od wieków - od początku ewolucji człowieka, a wiadomo, że wtedy nie istniały jeszcze tablety.](#) Stanowią one czynnik nienaturalny, zakłócający prawidłowy rozwój. Specjaliści alarmują, że nie ma znaczenia, czy dziecko gra na tablecie w gry edukacyjne czy zręcznościowe - **wszystkie są tak samo niebezpieczne!**

„Nadmierny czas spędzony przed ekranami urządzeń elektronicznych jest czynnikiem utrudniającym rozwój umiejętności, które rodzice chcą wesprzeć właśnie poprzez korzystanie z tabletów. Zdolność do skupienia się, koncentracja, świadome kierowanie uwagą, odczytywanie intencji innych ludzi, komunikowanie się z innymi, bogate słownictwo - wszystkie te umiejętności zostają naruszone.”

Dr Aric Sigman członek British Psychological Society

Najbardziej przeraża fakt, że wywoływane przez elektronikę nieprawidłowości w rozwoju nie są chwilowe, ale trwałe. Tablety są dla mózgu dziecka swoistą “drogą na skróty”. Dziecko, któremu czytana jest bajka, pracuje umysłowo - przekształca w mózgu słyszane bodźce w słowa, wizualizuje je sobie w głowie, a podążanie za fabułą opowiadania wymaga od niego wysiłku mentalnego. Jeśli dziecko ogląda bajkę na tablecie, nie ważne jak bardzo byłaby ona mądra i edukacyjne, jego **mózg rozleniwia się podążając za bodźcem wzrokowym - wyświetlanym mu obrazem**. Po co myśleć, co się słyszy, jeśli wszystko widać jak na dłoni?

Kontakty z otoczeniem stają się problemem

Maluch zatopiony w ekranie tabletu lub smartfonu, traci kontakt z rzeczywistością. Specjaliści alarmują, że dziecko spędzające godziny z tabletem w dłoni nie rozwija się społecznie - za mało czasu poświęca na rozmowy, zabawy z rodziną, kolegami, opiekunami. Nie nabywa cennych umiejętności, które będą mu potrzebne na całe życie: kompetencji z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej, współdzielenia pola uwagi z innym człowiekiem. Lekarze tłumaczą, że płat czołowy, będący częścią mózgu odpowiedzialną za dekodowanie i rozumienie interakcji społecznych rozwija się we wczesnym dzieciństwie podczas obcowania z innymi, a nie w trakcie obserwowania na ekranie jak rozmawiają ze sobą postaci z bajki.

Każdy z nas miał okazję kiedykolwiek widzieć, jak małe dziecko uderza paluszkami w drukowaną fotografię lub książkę, ponieważ chce obrócić stronę jak w telefonie? Taki widok jest zabawny, ale również przerażający. Jest przejawem internalizacji zachodzącej głęboko w mózgu dziecka - maluch korzystając z telefonu nauczył się, że wszystkie działania mają natychmiastowy efekt, a wszystkie bodźce wywołują bezpośrednią odpowiedź. Tak działa rzeczywistość na ekranie, ale w realnym świecie nic nie dzieje się za dotknięciem palca, niczym czarodziejskiej różdżki.

W życiu nigdzie, poza ekranami, nie występuje natychmiastowa gratyfikacja. [Na sukces trzeba sobie zapracować.](#) Jeśli maluch ciągle otrzymuje natychmiastową nagrodę (kolorowe obrazki, dźwięki) poprzez jedno krótkie działanie (ruch palcem) jego mózg reaguje produkując neuroprzekaźnik - dopaminę, wywołującą poczucie szczęścia. Co gorsza - on wyucza się takiego działania, oczekuje, że zawsze tak to będzie wyglądać - szybko i przyjemnie.

Smartfony, tablety i komputery idą w odstawkę! Niekoniecznie na cały okres dzieciństwa. Ważne, by maluch nie miał z nimi kontaktu do ukończenia 3 roku życia.

W pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do rozwoju dziecko potrzebuje jak największego doświadczenia otoczenia wszystkimi zmysłami – potrzebuje zobaczyć to, co go otacza, potrzebuje poczuć unoszące się w powietrzu zapachy, potrzebuje usłyszeć dźwięki, które go otaczają, potrzebuje namacalnie poznać i dotknąć to, co znajduje się wokół niego.

Mózg dziecka potrzebuje również intensywnych doświadczeń z innymi osobami. Ani telewizja, ani laptop, ani smartfon czy tablet nie zastąpią kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata. To właśnie bezpośrednie relacje z drugim człowiekiem, z rówieśnikami uczą współdziałania, tolerancji, szacunku, kompromisów, konstruktywnego rozwiązywania trudności. Urządzenia elektroniczne tego nie zastąpią.

Nadmiar bodźców dostarczanych przez nowoczesne technologie powoduje, że dzieci są, m.in.:

- bardziej nerwowe, nie radzą sobie ze stresem,
- mają problemy z umiejętnościami społecznymi, z budowaniem więzi,
- pogarsza się wzrok,

- opóźniają rozwój mowy, mają trudności z wymawianiem słów i budowaniem zdań,
- kłopoty z koncentracją uwagi,
- są mniej pomysłowe i kreatywne,
- słabną ich możliwości motoryczne i umiejętności ruchowe

Bardzo ważne jest, aby maluch umiał sobie poradzić z tzw. „nudą”, ponieważ jest ona matką pomysłowości i kreatywności. Pozwolenie dziecku na korzystanie ze smartfona czy telewizji zabiera tę własną inwencję twórczą i nie rozwija wyobraźni.

Kilka wskazówek – kiedy i jak udostępniać dzieciom urządzenia multimedialne po 3 roku życia

- Należy zapewnić dzieciom dostęp jedynie do bezpiecznych i pożytecznych treści, dostosowanych do ich wieku.
- Dzieci nie powinny korzystać z urządzeń mobilnych codziennie.
- Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu bez urządzeń ekranowych.
- Warto, żeby jednorazowo dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych dłużej niż 15minut.
- Nie należy udostępniać urządzeń mobilnych dzieciom przed snem. Promieniowanie emitowane przez monitory tabletów i smartfonów źle wpływa na zasypianie i jakość snu.
- Nie należy traktować korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania jako konsekwencji. Podnosi to w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.
- Nie należy również używać urządzeń mobilnych do motywowania dziecka do jedzenia czy treningu czystości.

Opracowała mgr Joanna Bartuła

Literatura:

- K. Martynowska, Nowoczesne technologie a nasze dzieci. Poradnik dla rodziców. Co każdy rodzic powinien wiedzieć na temat korzystania przez dziecko z nowoczesnych technologii, 2018
- Mamatatatablet.pl
- Przedszkole90.edu.wroclaw.pl oprac. psycholog Martyna Jarosz
- Mamadu.pl
- Dziecisawazne.pl