

Wpływ urządzeń multimedialnych na rozwój dziecka w wieku przedszkolnym.

XXI wiek to wiek mobilności i... ekranów. Jak donosi raport „Digital 2022” opracowany przez agencję We Social przeciętny Polak spędza przed ekranem około 5 godzin dziennie- na przeglądaniu mediów społecznościowych, zakupach internetowych itp. Wystarczająco dużo, by zastanowić się nad tym, czy na pewno taki sposób spędzania wolnego czasu chcemy zaszczyć w naszych dzieciach. Bo przecież dzieci, jak to dzieci... bacznie nas obserwują a następnie naśladują. Technologie cyfrowe towarzyszą nam na każdym kroku: w pracy, w domu, podczas wypoczynku, w trakcie zakupów i zabawy. I choć trudno zaprzeczyć ich pozytywnemu wpływowi na nasze życie, to jednak nadmierne korzystanie zatracą granicę pomiędzy faktyczną potrzebą a koniecznością. Dotyczy to również najmłodszych użytkowników nowych technologii.

Tymczasem mamy XXI wiek i fakty mówią same za siebie:

- 90 proc. dzieci poniżej drugiego roku życia ma kontakt z jakimś rodzajem mediów elektronicznych;
- dzieci do 2 roku życia oglądają średnio 1–2 godziny telewizji dziennie;
- jedna trzecia dzieci ma telewizor w sypialni w wieku 3 lat;
- 39 proc. rodziców małych dzieci przyznaje, że telewizor jest w ich domach włączony przez przynajmniej 6 godzin dziennie.

Mózg człowieka to chyba najbardziej niezwykły i nadal nie do końca odkryty organ. Jest on plastyczny przez całe życie, **jednak najmocniej do trzeciego roku życia. Oznacza to, że czas ten jest najcenniejszy w rozwoju dziecka.** Pozytywna stymulacja odniesie wtedy największe efekty, ale i negatywna - pozostawi swój ślad. Mając świadomość, że pierwsze trzy lata dziecka są szczególnie ważnym okresem dla jego rozwoju, możemy świadomie podejmować dobre decyzje i unikać tych szkodliwych. To, jak zostanie ukształtowany mózg w okresie jego najintensywniejszego rozwoju, będzie miało znaczący wpływ w rozwoju mowy dziecka. W naszych domach technologie wypełniają każdy kąt – telewizor jest włączony często przez cały dzień (nawet “w tle”), gra radio, na podłodze leży mnóstwo zabawek, które wydają dźwięki, dzieci nierzadko korzystają ze smartfonów i tabletów...

Warto uświadomić sobie, że żaden komputer, telewizor, ani program w nim oglądany nie zastąpi żywego słowa, które ma szansę zaistnieć w naturalnym kontakcie z drugim człowiekiem.

Wyniki badań doktora Daniela Andersona z Uniwersytetu Stanu Massachusetts wskazują, że dzieci poniżej 24. miesiąca życia nie uczą się słownictwa z telewizji. Ponadto, jeśli w domu przez większą część dnia włączony jest telewizor, **kontakty między dzieckiem a rodzicem, ulegają zmniejszeniu o 20%.**

Ceniony psychiatra i badacz mózgu, Manfred Spitzer, (autor m.in. "Cyfrowej demencji") podkreśla, że dzieci oglądające telewizję w pierwszych latach życia, są wysoce narażone na późniejsze problemy w nauce.

Warto pamiętać, że:

- Dziecko spędzające czas przed ekranem czy to komputera, czy telefonu zostaje pozbawione obcowania z drugim człowiekiem. Jego słownictwo nie wzbogaca się, a mowa i wymowa nie mają okazji do rozwijania się w naturalnych sytuacjach komunikacyjnych.
- Bodźce płynące z ekranów urządzeń takich jak komputer, telewizor, smartfon, powodują zahamowanie naturalnego rozwoju komórek lewej półkuli mózgu (odpowiedzialnej za tworzenie i odbieranie mowy). Język nie rozwija się lub czyni to z wielkim opóźnieniem.
- Powoli zmniejsza się naturalne zainteresowanie światem. Gry komputerowe, bajki stają się ciekawsze niż wycieczka rowerowa, spacer czy zabawa z rówieśnikiem.
- Spędzanie czasu przed ekranami niszczy wzrok, deformuje kręgosłup dziecka, prowadzi do nadwagi.

Małe dziecko nie ma jeszcze rozwiniętej podzielności uwagi. To natomiast powoduje, że kolorowe, ruchome obrazy z ekranu zwracają jego uwagę i przyciągają. Paradoksalnie dziecko nie uczy się wtedy koncentracji. Jego niedojrzały układ neurologiczny nie jest w stanie przyjąć tak dużej ilości bodźców, jakie serwuje elektronika.

Profesor Manfred Spitzer, psychiatra i neurobiolog od lat walczący o zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej skutków korzystania z elektroniki przez dzieci, w książce „Cyfrowa demencja” pisze, że: *„Spowolniony lub ograniczony rozwój języka i procesów myślowych w wieku przedszkolnym, wywołany zbyt częstym kontaktem z elektronicznymi mediami wizualnymi, wpływa niekorzystnie na całokształt biografii edukacyjnej dziecka”.* Nie dość więc, że telewizja czy, ogólnie rzecz ujmując, elektronika nie ma, jak mogłoby się nam wydawać, walorów edukacyjnych dla dzieci (szczególnie tych najmniejszych), to serwuje im pobudzenie psychoruchowe, wzmożoną wrażliwość na bodźce, nerwowość, zaburzenia koncentracji i drażliwość. Określane mianem „tabletowych” dzieci powoli wycofują się

z kontaktów międzyludzkich, wykazują wzmożoną agresję i popadają w uzależnienie. Wszak nic tak jak ekran nie dostarcza im takiej ilości bodźców przy jednoczesnym nicnierobieniu.

Ponadto nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych wpływa również na układ mięśniowo-szkieletowy dzieci. Bywa, że do pediatry trafiają rodzice z maluchami, które nie mają odpowiednio do wieku rozwiniętych mięśni dłoni, ponieważ czynnościami, które dominowały w ich zabawach, było użytkowanie tabletu, smartfonu, a nie rysowanie i kolorowanie kredkami.

Dodatkowo zdaniem m.in. **Jenny Radesky** warto zastanowić się nad pojawiającą się w badaniach hipotezą – dawanie sfrustrowanym dzieciom tabletu jako narzędzia służącego do walki z nudą, przywrócenia dobrego nastroju, może doprowadzić do utraty przez nie samokontroli, a także nieradzenia sobie z trudnymi emocjami w przyszłości.

Urządzenia cyfrowe a rozwój mowy dziecka:

- Dziecko spędzające czas przed ekranem zostaje pozbawione obcowania z drugim człowiekiem. Jego słownictwo nie wzbogaca się, a mowa i wymowa nie mają okazji do rozwijania się w naturalnych sytuacjach komunikacyjnych.

„Normalny rozwój ludzkiego mózgu wymaga równowagi między bodźcami środowiskowymi, a tymi, które biorą się z kontaktów z ludźmi. Pozbawiony ich mózg nie działa właściwie, nie mogąc tworzyć odpowiednich połączeń neuronowych.”

- Bodźce płynące z ekranów urządzeń takich jak komputer, telewizor, smartfon, powodują zahamowanie naturalnego rozwoju komórek lewej półkuli mózgu (odpowiedzialnej za tworzenie i odbieranie mowy). Język nie rozwija się lub czyni to z wielkim opóźnieniem.
- *„Dzieci w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym, które narażone są na odbiór bodźców z przekazu telewizyjnego, pozostają na wcześniejszym etapie rozwoju percepcji i jak niemowlęta chętniej oglądają układy dynamiczne niż statyczne.”*

W jaki sposób dzieci powinny korzystać z elektroniki?

Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne ogłosiło, że dzieci poniżej 2 roku życia nie powinny spędzać czasu przed ekranem w ogóle. O ich późniejszym korzystaniu z elektroniki decydują natomiast różnice indywidualne i cel, do jakiego dzieci używają tych urządzeń. Czym innym jest bowiem nauka przez gry, czym innym poruszanie się w przestrzeni wirtualnej, a czym innym oglądanie bajek. Niemniej eksperci podają, że:

- dzieci od 2 do 5 roku życia powinny spędzać przed telewizorem lub komputerem nie więcej niż godzinę dziennie ((jednak jednorazowo nie dłużej niż 15–20 minut programy i gry powinny być dostosowane do ich wieku);
- dzieci w wieku 5–8 lat mogą spędzać godzinę dziennie przed ekranem;
- dzieci powyżej 8 roku życia mogą spędzać przed komputerem czy telewizorem maksymalnie 2 godziny dziennie.
- brak dostępu do urządzeń mobilnych przed snem,
- wspólne korzystanie ze smartfonu i tabletu

Warto zaznaczyć, że korzystanie z urządzeń mobilnych nie powinno być narzędziem motywowania do np. jedzenia czy treningu czystości.

Zachęcamy do obejrzenia krótkiego spotu kampanii „Mama, tata, tablet”

[Link do spotu Mama, Tata, Tablet](#)

DRODZY RODZICE!

Cyfrowe technologie hamują rozwój języka.

Nas, rodziców i ludzi odpowiedzialnych za wychowanie, czeka trudne zadanie.

To my musimy świadomie i rozważnie dbać o rozwój mowy naszych dzieci, oczywiście w naturalnym środowisku jakim jest zabawa, rodzina, przyjaciele, przedszkole, szkoła.

Bibliografia:

G. Small, G. Vorgan, i Mózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości, Poznań 2011.

R. Vasta i inni, Psychologia dziecka, Warszawa 1995.

G. Small, G. Vorgan, i Mózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości, Poznań 2011.