

Tablet i spóółka – dobrzy kumple naszych dzieci?



Czyli o wpływie
wysokich technologii
na rozwój dziecka

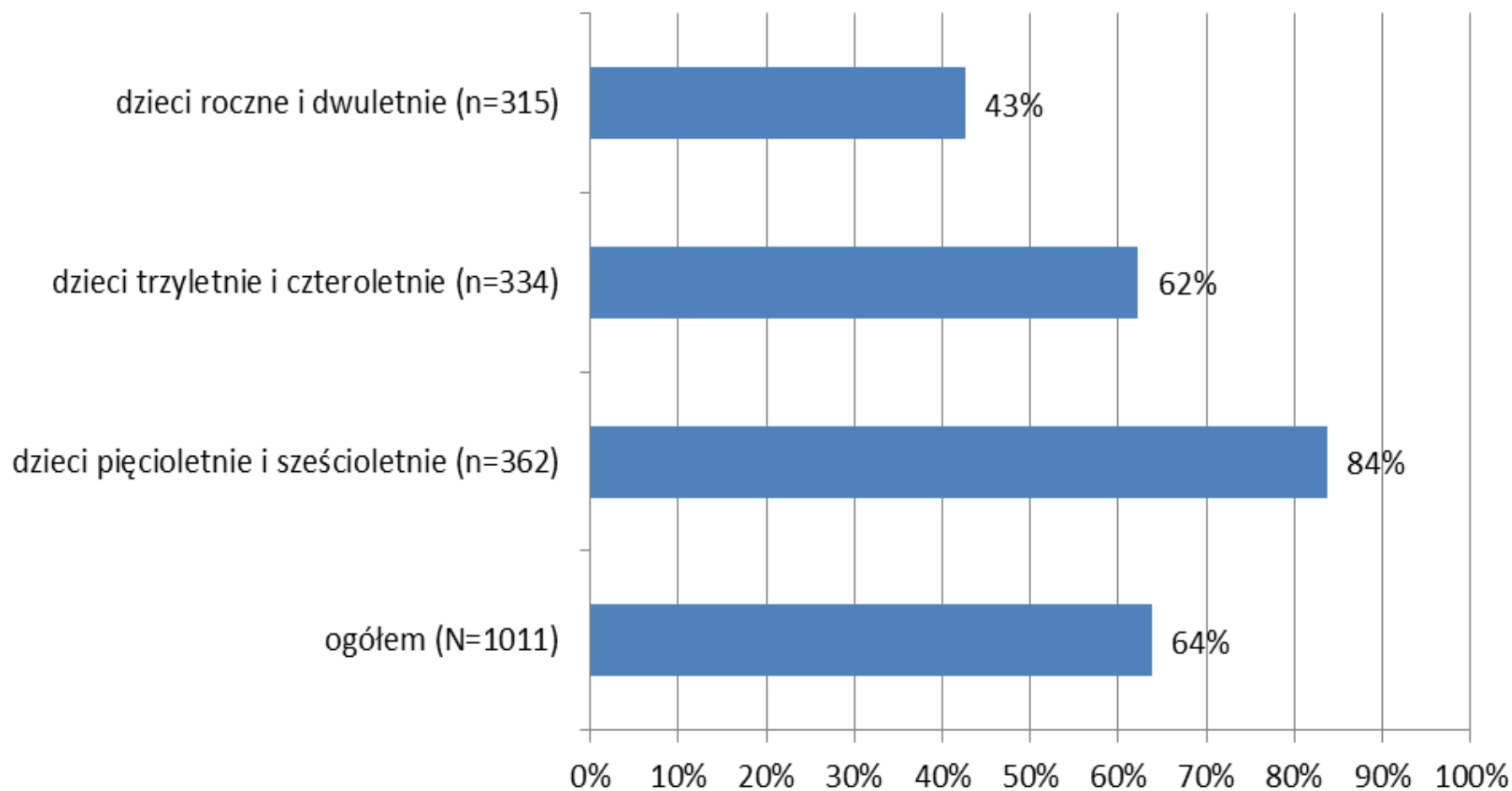
Opracowanie: Katarzyna Wójcik-Kryjanowska - psycholog

TV, komputery, laptopy,
tablety, smartfony, konsole

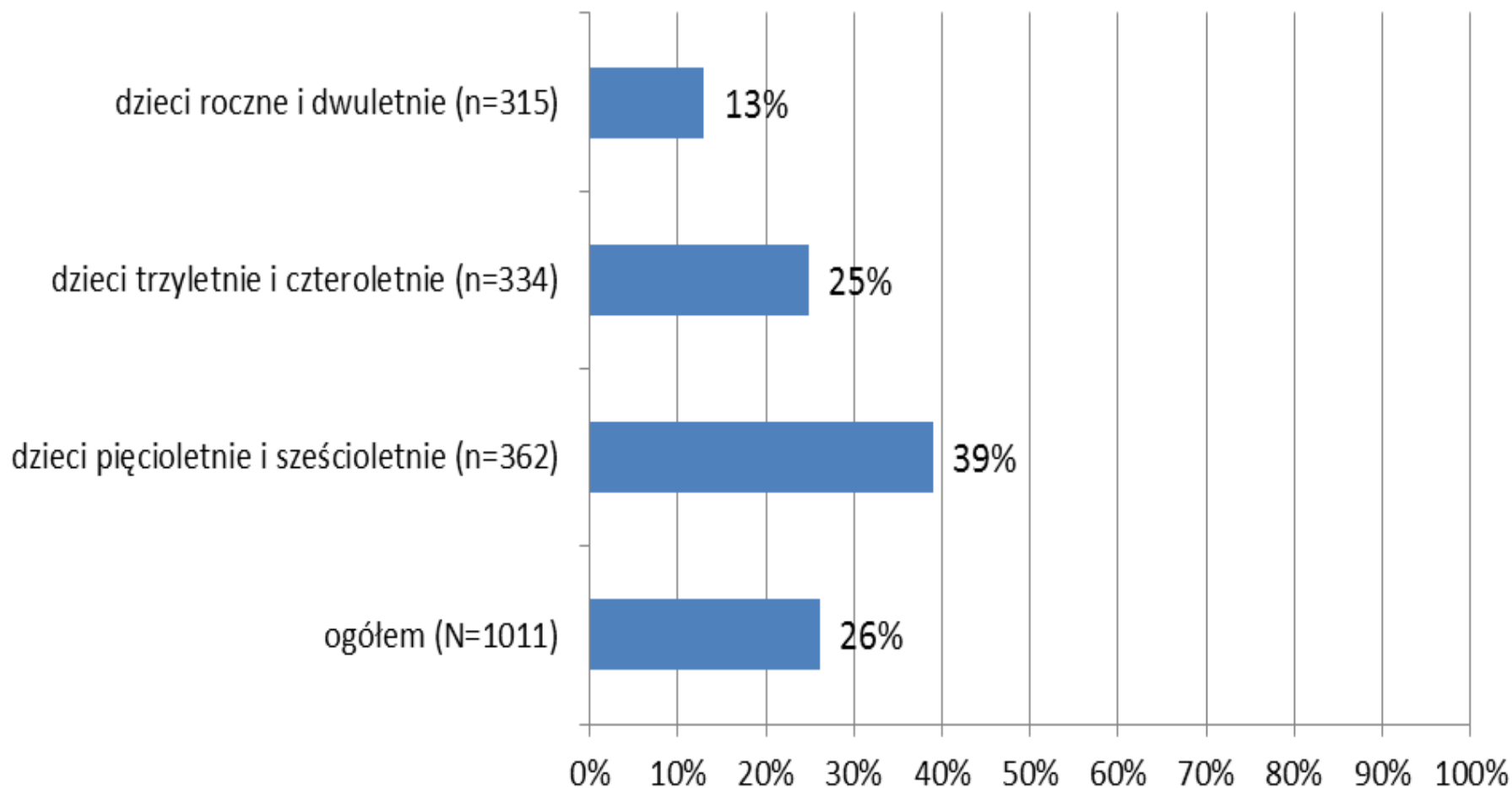
oraz armia zabawek
wyposażonych w monitory

**Ile procent dzieci w wieku
od 1 roku do 6 lat,
korzysta z urządzeń mobilnych?**

Korzystanie przez dzieci z urządzeń mobilnych tj.: smartfona, tableta oraz przenośnej konsoli



Posiadanie przez dziecko własnego urządzenia mobilnego według kategorii wiekowych, %.



Najważniejsze wyniki badań prowadzonych w Polsce przez p. Agnieszkę Bąk w 2015 roku:

- **64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, 25% - codziennie**
- **26% dzieci posiada własne urządzenie mobilne**
- **79% dzieci ogląda filmy, a 62% gra na smartfonie lub tablecie**
- **63% dzieci zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu**
- **69% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami**
- **49% rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka**



Oknem specjalistów...



- Neurobiolodzy ostrzegają: dzieci urodzone w epoce wysokich technologii (od końca lat dziewięćdziesiątych XX w.) w odmienny sposób kształtują swoje relacje ze światem, z ludźmi i z językiem.



➤ Badania prowadzone w Katedrze Logopedii i Zaburzeń Rozwoju jednoznacznie wskazały, że dzieci w okresie niemowlęcym poddane stymulacji wysokimi technologiami, przejawiają wiele niepokojących zachowań, które wskazują na:

- zwolnienie przebiegu rozwoju intelektualnego
- opóźnienia lub brak nabywania systemu językowego
- opóźnienie rozwoju zabawy i kształtowania się umiejętności społecznych
- obniżoną sprawność motoryczną



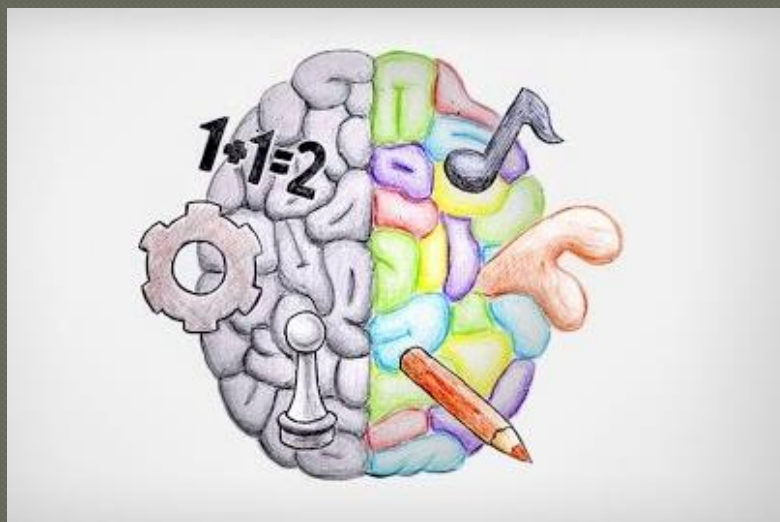
- U niemowląt od 4. do 12. miesiąca życia można dostrzec następujące niepokojące zachowania:
- brak koncentracji na twarzy dorosłego
 - brak uśmiechu na widok znanej osoby
 - brak gaworzenia
 - brak wsłuchiwania się w głos dorosłego
 - brak gestów społecznych
 - spowolniony rozwój dużej i małej motoryki

- Obraz, który porusza się na płaskim ekranie odbiornika, buduje w umyśle małego dziecka fałszywe ścieżki poznawania świata.

- Małe dzieci oglądające telewizję od kilkadziesiąt minut do kilku godzin dziennie charakteryzują się:
 - stanem ciągłego rozkojarzenia, rozproszenia uwagi
 - sporadycznymi reakcjami na własne imię
 - opóźnieniem lub całkowitym brakiem rozwoju mowy
 - niechęcią do słuchania czytanych tekstów lub oglądania obrazków statycznych (np. ilustracji w książeczkach)
 - brakiem wspólnego pola uwagi
 - brakiem gestu wskazywania palcem

- Z czasem zaburzenia dzieci narażonych na stymulację wysokimi technologiami pogłębiają się. U dzieci tych zaobserwować można:
-
- trudności lub całkowity brak rozumienia poleceń
 - komunikowanie się za pomocą krzyku lub płaczu
 - brak zainteresowania książkami, obrazkami statycznymi
 - brak respektowania reguł społecznych
 - trudności w kontaktach w grupie rówieśniczej
 - niepełne rozumienie języka
 - zaburzenia koncentracji, nerwowość, nadpobudliwość, agresywność, brak kontroli nad negatywnymi emocjami
 - przemęczenie związane z szybko zmieniającymi się i migoczącymi obrazami
 - zaburzenia snu (płacz, krzyk)
 - zaburzenia odżywiania

- Media, zwłaszcza wizualne, przez nadmierną stymulację prawej półkuli mózgu, zwalniają lub nawet hamują rozwój lewej półkuli, która odpowiedzialna jest za uczenie się języka mówionego i pisanego.



-
- Jednocześnie zwiększone wydzielanie się dopaminy podczas gier komputerowych prowadzi do uzależnienia, a w przypadku niektórych diagnozowanych małych dzieci, poddanych nadmiernej stymulacji zaawansowanymi technologiami, mówi się nawet o tzw. „autyzmie telewizyjnym”.



- Umysł małego dziecka narażony na kontakt z nowoczesnymi technologiami koncentruje się na nowych, związanych z nimi zadaniach, a tym samym odsuwa od podstawowych umiejętności społecznych, takich jak: nawiązywanie i utrzymywanie relacji z innymi ludźmi, odczytywanie wyrazu twarzy, rozpoznawanie emocji, wykazywanie empatii czy wspólne spędzanie czasu i tworzenie bliskich więzi.



A co z oglądaniem telewizji??

CIEKAWOSTKA

Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka!

Znasz to uczucie po wyjściu z sali kinowej? Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze znasz. Ile razy mylisz drogę po wyjściu z kina? Ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej. Dlatego nie oczekuj od dziecka, że oderwane od ekranu zareaguje natychmiast na twoje wołanie czy wykona polecenie.

Z badań...

- Najnowsze dane są alarmujące: **90%** **dzieci poniżej 2. roku życia** ogląda jakiś rodzaj mediów elektronicznych, a dzieci do 2. roku życia oglądają średnio 1-2 godziny telewizji dziennie. Ponad 30 proc. dzieci ma telewizor w sypialni w wieku 3 lat. 39% rodziców małych dzieci potwierdza, że **telewizor jest w ich domach włączony, przez co najmniej 6 godzin dziennie!**

➤ Nasz mózg otrzymuje od ekranu telewizora ok. 120 000 impulsów na sekundę (tyle razy odświeża się ekran 120 kHz). Nie ma zauważalnych skutków dla naszego wzroku, ale ma dla mózgu.

Większość dzieci ogląda telewizję ale te, będące w wieku do 2 lat robią to nawet przez 2 godziny dziennie. TO DUŻO!

➤ **Reakcja dzieci na kontakt z ekranem** może wyglądać jak hipnoza,



lub powodować pobudzenie pozaruchowe (wrażliwość na bodźce, nerwowość, brak koncentracji). Podobne objawy dają ADHD, zespół Aspergera, a w niektórych przypadkach autyzm

„W mojej pracy bardzo łatwo mogę wyłowić dzieci komputerowe lub telewizyjne. Są to dzieci, które mają bardzo ubogie słownictwo, niechętnie się komunikują, bo są nastawione tylko na odbiór. Są to często dzieci nadpobudliwe, a uspokajają się dopiero przed tym komputerem, czy telewizorem. Nie umieją współpracować z rówieśnikami, są niezainteresowane nauką. Są bardziej ociężałe, mniej inteligentne, ale jest to wtórny brak inteligencji”

- mówi logopeda.

Jak oglądanie telewizji wpływa na dzieci?

Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne (AAP) - skutki nadmiernego oglądania telewizji przez dzieci:

- powoduje **wycofanie się z kontaktów międzyludzkich** i czyni dzieci **agresywnymi** (np. podczas wyłączenia programów)

-
- **spowalnia** się u niego rozwój mowy (rodzice często w przypadku hysterii spowodowanej wyłączeniem tv ulegają i tym sposobem dziecko spędza z nimi jeszcze mniej czasu, również na rozmowie)

- **większe trudności z czytaniem i rozwojem mowy w późniejszym czasie**



- **telewizja powoduje u dzieci zaburzenia snu, co warunkuje ich nastrój, zachowanie i możliwość koncentracji, jak i nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami i środowiskiem**



- telewizja ze swoim przeladowaniem bodźcami wywołuje **spowolnienie reakcji (albo nadpobudliwość), dezorientację, lęki**



W jakim wieku dziecko bezpiecznie może korzystać z elektroniki?

Z wiekiem dziecka bezpieczny czas korzystania z urządzeń elektronicznych się wydłuża.

- Przed ukończeniem 2 lat - **NIE**
- 2-latek może spędzić przed ekranem max. 15 minut dziennie
- 3-latek może spędzić przed telewizorem 20 minut
- 5-latek może oglądać bajki do 30 minut dziennie

-
- W przypadku małych dzieci ważny jest czas, ale starsze dzieci - w wieku przedszkolnym i uczniów warto nauczyć mądrego korzystania z nowych technologii.
 - Mądrego, czyli świadomego, aktywnego i użytkowego (wykorzystanie technologii jako narzędzia), zamiast biernego przyjmowania treści.

PIĘĆ DOBRYCH ZASAD DLA RODZICÓW DZIECI W KAŻDYM WIEKU

(na podstawie książki Yaldy T. Uhls "Media Moms and Digital Dads. A Fact-Not-Fear Approach to Parenting in the Digital Age")

1. Każdy dorosły, który chce pomóc dzieciom poruszać się po cyfrowym świecie, powinien najpierw przeanalizować swój własny stosunek do mediów. Dzieci bez przerwy nas obserwują i się od nas uczą.

pięć dobrych zasad



pięć dobrych zasad

2. Zorganizuj przestrzeń i czas wolne od gadżetów i od sieci. To może być wspólna kolacja, wyprawa za miasto albo uprawianie sportu. Niech to będą regularne zajęcia wpisane w wasz rodzinny grafik. W ten sposób pokazujesz, że wspólny czas spędzony twarzą w twarz, bez urządzeń, jest wartością.



pięć dobrych zasad

- 3.** Szukaj pozytywów. Jeśli nie chcesz, żeby dzieci odcięły się od ciebie, postaraj się nie krytykować bez przerwy tego, jak obchodzą się z mediami. Staraj się powiedzieć trzy pozytywne rzeczy dziennie na temat tego, jak sensownie skorzystały z mediów.
- 4.** Bądź tam, gdzie one są. Oglądając z nimi film lub program, uczysz je bycia krytycznymi konsumentami. Sprawdzaj ratingi i poproś dzieci, żeby robiły to samo. Jeśli nie masz do czegoś w stu procentach przekonania, obejrzyj to razem z dziećmi.
- 5.** Szukaj pretekstu do nauki w realnym świecie. Media pełne są negatywnych i pozytywnych przykładów zachowań w sieci - rozmawiaj o nich z dziećmi, zamiast dawać im wykład na temat tego, co same zrobiły nie tak.

Rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatricznej są jasne:

- ❑ dzieciom do drugiego roku życia nie zaleca się kontaktu z urządzeniami ekranowymi,
- ❑ udostępnianie tych urządzeń dzieciom w wieku 3–6 lat powinno być przemyślane przez rodziców i uwzględniać zasady korzystania, w tym:
 - ✓ dostęp do bezpiecznych i sprawdzonych treści,
 - ✓ ustalenie czasu, kiedy możliwe jest korzystanie z urządzeń (jednak jednorazowo nie dłużej niż 15–20 minut, dziennie – od 30 minut do 2 godzin, w zależności od wieku dziecka),
 - ✓ 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.

Jeśli chodzi o internetowe treści...

Jak wynika ze statystyk internetowych, ogółem niemal jedna trzecia (**32%**) **polskich dzieci w wieku 7–18 lat miała kontakt z erotyką i pornografią w internecie.**

Starsza młodzież miała styczność z takimi materiałami częściej, ale nawet **w przypadku dzieci w wieku 7–12 lat było to 27%**

(Megapanel PBI dla Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2015).

Jak chronić dziecko w sieci?

1. **Ustal z dzieckiem zasady korzystania z internetu**
2. **Udostępniaj dziecku jedynie pozytywne i bezpieczne treści**
3. **Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci**
4. **Skonfiguruj ustawienia bezpieczeństwa w urządzeniu**
5. **Zainstaluj program do kontroli rodzicielskiej**

Przemyś! © iStockphoto

Jak czuje się dziecko w tych sytuacjach?

Czego się uczy?



Pamiętaj!

Dziecko jest lustrem Rodziców.

Źródła:

- **Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców** Agnieszka Bąk *Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Fundacja Dzieci Niczyje*
- **Pokolenie aplikacji**, Agnieszka Jucewicz , Wysokie obcasy
- <http://www.psychiatria-dziecieca.pl/blog/tablet-i-telewizja-dla-dziecka-nowe-wytyczne>
- <https://centrummetodykrakowskiej.pl/blog/wplyw-wysokich-technologii-na-rozwoj-dziecka/>
- <https://mamotoja.pl/czy-telewizor-szkodzi-dziecku-zbyt-dlugie-ogladanie-telewizji-moze-powodowac-grozne-zaburzenia,wychowanie-artykul,22475,r1p1.html>
- <https://dziecisawazne.pl/nadmierne-korzystanie-dzieci-urzadzen-cyfrowych-wplywa-rozwoj-fizyczny-mowe-emocje/>
- **Platforma edukacyjna Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**
https://www.edukacja.fdds.pl/?option=com_szkolenia&optrs=9&fnd=&grupa=0&offset=1&sort=1&szkolenie=16006&tekst=16006