

Widziałeś kiedyś dwulatka wpatrującego się – jak w hipnozie – w ekran telewizora? A czy widziałeś Malucha, który z zaangażowaniem ogląda wiadomości na kanale informacyjnym? Czy myślisz, że taki Maluch rozumie konflikt militarny na bliskim wschodzie lub dywagacje na temat kursu waluty?

Nie od dziś wiadomo, że nowoczesna technologia nie ma pozytywnego wpływu na mózg małego dziecka. Pisze o tym Manfred Spitzer w książce „Cyfrowa demencja”. Ekran, czyli telewizja, komputer, laptop, tablet, smartfon – wszystkie one mają negatywny wpływ na funkcjonowanie i prawidłowy rozwój mózgu.

Przypomnij sobie Malucha „oglądającego” kanał informacyjny. Po pierwsze: **bodźce wzrokowe**: są postacie w kolorowych ubraniach, kolorowe strzałki, kolorowe cyferki, wszystko skontrastowane z ciemnym tłem. Po drugie: **bodźce ruchowe**: twarze postaci się poruszają podczas mówienia, ludzie spacerują, podają sobie ręce; ruchome wykresy przemieszczają się w górę lub w dół; obraz się zmienia: przez moment ujęcie jadącego traktora, za chwilę pociągu, obraz liczonych pieniędzy, a na koniec migawka z dyskoteki; dużo, prawda?

Po trzecie: **bodźce słuchowe**: różni ludzie mówią, czasem ich widać, czasem nie; w tle muzyczka, spokojna lub dynamiczna; często odbiornik nastawiony na głośniejszy poziom, niż rzeczywiście jest to potrzebne. Te bodźce są często zbyt intensywne: kolory przesycone, ruch i obrazy płaskie, a dźwięki zniekształcone.

Czy myślisz, że dwulatek rozumie to, co ogląda? Uważasz, że Maluch uczy się ,oglądając telewizję? Jestem przekonana, że nie rozumie przekazywanych treści. Fascynuje go jednak ruch, kolor, dźwięk – połączenie tych wszystkich bodźców. Nie uczy się: chłonie bodźce audiowizualne, a to może skutkować nadpobudliwością psychoruchową, agresją, zmniejszeniem koncentracji czy uwagi. Dziecko nie nauczy się także mówić, pozostając sam na sam z ekranem. Nauczy się ono tylko wtedy, kiedy będzie miało kontakt z drugim człowiekiem: wtedy będzie mogło nawiązać kontakt wzrokowy, uczyć się przez naśladowanie, ćwiczyć koncentrację słuchając opowiadanych lub czytanych bajek, uwalniać wyobraźnię oraz poszerzać swój słownik i możliwości językowe.

Zalecenia?

Wyłącz ekrany, gdy jest w pobliżu Maluch poniżej trzeciego roku życia. Znacznie ogranicz ich dostępność, gdy jest dziecko poniżej piątego roku życia. Zastanów się za każdym razem, czy ekran jest tak bardzo potrzebny Twojemu dziecku.

Telefony i tablety zaczynają być bowiem nadmiernie wykorzystywane jako uspokajacz maluchów bądź rozrywka podczas jedzenia – tracą swoje docelowe przeznaczenie i stają się „zapychaczem”. W przypadku dziecka do drugiego roku życia niesie to ze sobą wiele negatywnych skutków.

Skutki korzystania z urządzeń mobilnych małych dzieci

Do mniej więcej drugiego roku życia następuje szybki rozwój mózgu (jego wielkość zwiększa się niemal trzykrotnie). Wczesny rozwój mózgu zdeterminowany jest istnieniem bądź brakiem bodźców środowiskowym. Wyniki badań dr Jenny Radesky z Uniwersytetu w Bostonie potwierdzają, że nadmierna i niekontrolowana stymulacja rozwijającego się mózgu dwu- i trzylatka, która wynika z jego częstych kontaktów z urządzeniami mobilnymi i nowymi technologiami, opóźnia jego rozwój funkcji poznawczych, a także prowadzi do deficytu funkcji wykonawczych. (Dzieci w tym wieku predysponowane są do nieustannej eksploracji otaczającej rzeczywistości, a nie do statecznego siedzenia przed ekranem).

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.” ***

(fragment tekstu: Urządzenia cyfrowe a rozwój mowy dziecka)

Rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej są jasne i wprost mówią o tym, że dzieciom do drugiego roku życia nie zaleca się kontaktu z urządzeniami ekranowymi, z kolei 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.

Z tabletem łatwiej...

Z raportu przeprowadzonego w ramach kampanii społecznej „Mam, tata, tablet” wynika, że ponad 40 proc. rocznych i dwuletnich dzieci korzysta w Polsce z tabletów i smartfonów, a wśród tej grupy niemal co trzeci maluch używa urządzeń mobilnych codziennie bądź prawie codziennie. Ponadto wśród okoliczności, w jakich rodzice udostępniają urządzenia mobilne swoim dzieciom, znajdują się głównie:

- potrzeba zajęcia się swoimi sprawami (69 proc.),
- nagradzanie dziecka (49 proc.),
- jedzenie posiłków,
- zasypianie.

Co więcej – największy odsetek rodziców udostępniających urządzenia mobilne w celu zjedzenia posiłku przez dziecko i ułatwienia mu zasypiania przypada na rodziców dzieci właśnie w wieku 0–2 lata. Wśród rodzajów aktywności wykonywanych podczas korzystania z urządzeń mobilnych przez roczniaki i dwulatki znajdują się głównie oglądanie filmów i bajek oraz zabawa urządzeniem bez konkretnego celu. Przyczyn nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w tym wieku, w szczególności dwulatki, autorzy raportu doszukują się w większych wyzwaniach wychowawczych i wykorzystywaniu smartfonów czy tabletów jako asekuracji dla rodziców wobec braku czasu lub kompetencji wychowawczych.

Rodzice a nowe technologie

Rodzice stosują różne modele podejścia do korzystania przez dzieci z urządzeń mobilnych. Z badań wynika, że strategię zabraniań stosują najczęściej rodzice czy opiekunowie, którzy sami posiadają niewystarczające kompetencje cyfrowe. Tak naprawdę kluczem jest nauka właściwego korzystania z dostępnych mediów i ustalenie zasad, proporcji pomiędzy poszczególnymi aktywnościami, a także dopasowanie ich do priorytetów, możliwości (w tym rozwojowych) i potrzeb dziecka i rodziców.

Z książki Y. T. Uhis „Media Moms and Dads. A Fact-Not-Fear Approach to Parenting in the Digital Age” wynika, że rodzice powinni sami określić własny stosunek do nowych technologii i dopiero w oparciu o niego wprowadzać swoje dzieci w świat mediów. Tylko wtedy będzie to spójne z przyjętymi wartościami

i całym systemem rodzinnym. Autorka książki podkreśla, że kluczowe jest również zorganizowanie dzieciom od czasu do czasu takiej przestrzeni, która jest zupełnie wolna od nowych gadżetów i dostępu do sieci. Ważne jest również korzystanie z nowych technologii wspólnie z dzieckiem (w zależności od jego wieku), towarzyszenie mu w tym, aby uczyć je bycia krytycznym i świadomym odbiorcą treści.

Nowe technologie i urządzenia mobilne stanowią element naszego życia. W korzystaniu z nich, jak w każdej sferze funkcjonowania, potrzebna jest równowaga. W przypadku małych dzieci warto zacząć ją kształtować już od pierwszych chwil.

Źródła:

- * – *G. Small, G. Vorgan, iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości, Poznań 2011.*
- ** – *R. Vasta i inni, Psychologia dziecka, Warszawa 1995.*
- *Wysokie Obcasy, Psychologia dla Rodziców, „Tablet to nie smoczek”.*
- *Raport „Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego”.*
- *Y. T. Uhis „Media Moms and Dads. A Fact – Not – Fear Approach to Parenting in the Digital Age.*

Monika Koziątek

Pedagog, socjoterapeuta i terapeuta I-ego stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR). Miłośniczka Porozumienia bez Przemocy i rodzicielstwa opartego na przywiązaniu. Realizatorka szkoleń w zakresie kompetencji wychowawczych. Mama Antka.