

Telewizor, telefon, tablet a rozwój dziecka

Obecnie bardzo ciężko wyobrazić nam sobie normalne funkcjonowanie bez posiadania telefonu komórkowego. Równie często w domach spotykamy telewizor, który jest jednym z najpopularniejszych środków przekazu masowego. Wszechobecny postęp w dziedzinie elektroniki otworzył drzwi od świata rozrywki, szybkiego znajdowania informacji, bezproblemowej komunikacji. Może on również spełniać rolę dydaktyczną. Obecnie trudno spotkać dom w którym nie korzysta się z telewizora/komputera lub ich tam w ogóle nie. Wg. badań statystycznych życie w polskich domach bardzo często kreci się właśnie w okół telewizji, a w ponad 40% domów odbiornik telewizyjny jest włączony nieustannie w tzw. „tł”. Ze względu na popularność tego zjawiska jak i łatwy dostęp do prezentowanych treści warto przemyśleć sposób jego wykorzystania w procesie rozwoju i wychowywania dzieci.

Jakość czy ilość?

Bardzo upowszechniła się teoria dotycząca doboru treści, która sprowadzała się do tego, iż wystarczy dobrać odpowiednie programy, gry, aplikacje, wspólnie z dzieckiem uczestniczyć w ich odkrywaniu, dyskutować. W wielu poradnikach parentingowych możemy spotykać właśnie takie wskazówki. Niestety zupełnie inne wnioski płyną z badań E. Gruszczyk-Kolczyńskiej (za: E. Gruszczyk- Kolczyńska, 2013), jak również wielu innych badaczy zagranicznych.

M. Desmugret (2012) w swoich badaniach zaobserwował liczne problemy poznawcze dzieci, które spędzały przed ekranem po kilka godzin dziennie. Winterstein i R.J. Jungwirth (2006) podczas pracy z dziećmi zaobserwowali, że im dłużej dzieci oglądały telewizor, tym uboższe graficznie były ich rysunki postaci ludzkiej. Badania dotyczące kompetencji językowych dzieci, prowadzone w Stanach Zjednoczonych na przestrzeni 60 lat, wykazały że ze wzrostem powszechności telewizji dzieci osiągały coraz gorsze wyniki, a co za tym idzie ich kompetencje językowe były coraz niższe.

W warunkach polskich relację pomiędzy ekranem a rozwojem poznawczym dzieci zaobserwowała w swojej pracy prof. E. Gruszczyk-Kolczyńska (2011). Podczas diagnozy dzieci wykonywanej Testem Matryc Roveny, zwróciła uwagę na niskie wyniki uzyskiwane przez pewną grupę dzieci. Analizując ten stan rzeczy doszła do wniosku, iż dzieci w niewłaściwy

sposób organizowały pole spostrzegania. Po wyeliminowaniu wielu zmiennych, okazało się, że jedynym elementem, łączącym grupę tych dzieci, był kilkugodzinny kontakt z telewizorem.

Dlaczego tak się dzieje?

Badacze udowadniali, że nadmierny kontakt z mediami zaburza u dzieci przebieg procesu mielinizacji mózgu, poprzez nadmierne stymulowanie w szczególności jego prawej półkuli, wrażliwej na obraz, dźwięk czy barwy a odpowiedzialnej także za bezkrytyczne przyjmowanie prezentowanych treści (M. Large, 2006). Brak stymulacji lewej półkuli, w której znajduje się ośrodek mowy, powoduje opóźnienie lub zahamowanie rozwoju tej umiejętności u dzieci (M. Large, 2006; G. Krasowicz-Kupis, 2012).

Nadmierny kontakt z przekazem audiowizualnym zaburza proces wytworzenia spoidła wielkiego mózgu czyli połączenia między półkulami, które tworzy się w rezultacie podejmowani przez dziecko różnorodnych czynności ruchowych w obrębie zarówno motoryki małej, jak i motoryki dużej.

Należy także podkreślić, że odbiór przekazu audiowizualnego uruchamia fale mózgowe alfa, które wskazują na stan braku skupienia organizmu, bierność i utratę uwagi. Dzieje się tak niezależnie od stopnia zainteresowania dzieci programem (R. Patzlaff, 2008). Nie ma zatem znaczenia, czy to bajka, program edukacyjny dostosowany do wieku dziecka czy film dla dorosłych. Dziecko po takim treningu mózgu z czasem ma coraz większe trudności z utrzymaniem świadomej uwagi.

Dobór treści

Z przytoczonych powyżej badań wynika, że z punktu rozwoju poznawczego dobór treści jest mniej istotny, gdyż wszystkie treści, które docierają do mózgu naszego dziecka wpływają na niego w ten sam sposób. Jednak przyglądając się rozwojowi dziecka w sposób holistyczny- nie możemy pominąć tego zagadnienia. Przede wszystkim powinny to być programy nieprzypadkowe, odpowiednie dla dzieci w określonym wieku. To nie tylko filmy animowane, ale również programy edukacyjne dostosowane do możliwości rozwojowych, potrzeb psychicznych, zainteresowań i wieku dziecka.

Urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego. Jednak, jak wspomnieliśmy wyżej, nadmiar ekranów może mieć negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci oraz na relacje

rodzinne. Dlatego ważne jest, aby kontrolowali korzystanie z ekranów w domu. Pomogą w tym **Domowe Zasady Ekranowe. (za: domowezasadyekranowe.fdds.pl)**

DOMOWE ZASADY EKRAKOWE

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę rozpoczęła kampanię „Zadbaj o dziecięcy mózg”, której celem jest zwrócenie uwagi rodziców na potrzebę zachowania równowagi w korzystaniu z urządzeń ekranowych przez dzieci oraz uważnego towarzyszenia dziecku i spędzania z nim czasu bez zbędnych rozpraszaczy w postaci ekranów. Fundacja proponuje rodzicom wprowadzenie do codziennego życia tzw. Domowych Zasad Ekranowych, czyli zbioru reguł dotyczących sposobów i czasu korzystania z ekranów. Zasady pomagają zadbać o prawidłowy rozwój mózgu dziecka, uczą uważności i równowagi między aktywnościami online i offline oraz mogą pozytywnie wpłynąć na relacje rodzinne.

Serdecznie zapraszam do obejrzenia filmu promującego kampanie:
<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/kampania/>

USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRANOWE

PO CO? -----

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

JAK? -----

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.



USTALAMY LIMITY NA EKRANY

bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat – do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatkom 2 godziny+, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować 😊.



PRZED SNEM BEZ EKRANÓW

bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.



POSIŁKI BEZ EKRANÓW

bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowy. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.

Ustalamy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacer, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.



SYPIALNIA BEZ EKRANÓW

bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dźwiękowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.

Wyprowadzamy ekrany z pokoi dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dbają o swój sen i dobry przykład – nie korzystają ze smartfonów w sypialni. Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.



WSPÓLNE MIEJSCA DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.



CZAS NA RUCH

bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalamy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą – bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze zrobi.



TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzysza najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.



W RUCHU BEZ EKRANÓW

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:

rodzice.fdds.pl



saferinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską.
Instrument „Łącząc Europę”

Główny Partner:

Fundacja 

Partner:

FACEBOOK

Literatura:

1. Desmurget M. (2012). *O zgubnych skutkach oglądania telewizji*. Warszawa.
2. Gruszczyk-Kolczyńska, E. (2013b). Zgubne skutki zezwalania dzieciom na oglądanie ponad miarę telewizji, korzystanie z komputerów i tabletów. *Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo*, 2.
3. Krasowicz-Kupis, G. (2012). SLI i inne zaburzenia językowe. Gdańsk.
4. Large, M. (2006). *Zdrowe dzieciństwo bez telewizora i komputera*. Warszawa.
5. Patzlaff, R. (2008). *Zastygłe spojrzenie : fizjologiczne skutki patrzenia na ekran a rozwój dziecka*. Kraków.
6. Winterstein P., Jungwirth R.J., *Medienkonsum und passivrauchen bei vorschulkinder*, „*Kinder undJugendarzt*” 2006, str. 37.