

Dzieci a nowe technologie

Informatyzacja życia stała się jednym ze znamion XXI wieku. 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.

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).

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. Jennny 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.

Są również tacy naukowcy, jak dr Lucyna Kirwil, którzy twierdzą, że nowe badania w zakresie korzystania przez najmłodszych z urządzeń mobilnych/nowych technologii przynoszą skrajne wnioski. Z jednej strony podkreślają, że korzystanie z technologii (pod baczynym okiem rodzica czy opiekuna) pozytywnie wpływa na rozwój dziecka (przyspiesza go), z drugiej zaś prowadzi do zaburzenia rozwoju poprzez nadmiar bodźców i osłabienie zdolności empatii. Bezdyskusyjny pozostaje jednak wpływ długotrwałego siedzenia przed ekranem na rozwój fizyczny, w tym w szczególności na zmiany w szyjnym odcinku kręgosłupa, przeciążenie nadgarstków nadmiernym korzystaniem z tabletu czy laptopa, a także na rosnącą nadwagę u coraz młodszych dzieci, które zamiast biegać po podwórku, „wędrują” w wirtualnej przestrzeni.

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 Pediatricznej 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 zabrania stają 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.

autor: 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.

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*”.

Za: <http://dziecisawazne.pl>