

# DZIECKO W EKRANIE

**Powszechność łatwych w obsłudze urządzeń mobilnych wyposażonych w ekrany dotykowe sprawiła, że z nowych technologii korzystają coraz młodsze dzieci. Jak to wpływa na ich rozwój i co mogą zrobić rodzice, by uniknąć negatywnych skutków zbyt wczesnego kontaktu z siecią? Dowiedzą się Państwo czytając poniższy artykuł.**

Według badania „Brzdąc w sieci” – przeprowadzonego przez Akademię Pedagogiki Specjalnej w Warszawie wśród rodziców najmłodszych dzieci – już ponad połowa (54%) maluchów w wieku od 0 do 6 lat korzysta z urządzeń mobilnych, takich jak smartfon, tablet czy laptop. Średni wiek inicjacji używania tego rodzaju urządzeń wynosi 2 lata i 2 miesiące (Rowicka, Bujalski, 2020).

## EKRAN JAKO ELEKTRONICZNA NIANIA

Nowoczesne smartfony czy tablety to sprzęty, których mogą (choć nie powinny) samodzielnie używać nawet dzieci, które nie potrafią jeszcze czytać i pisać (a często nawet mówić). Część z nich nie potrzebuje do tego pomocy rodziców i opiekunów.

W świecie zdominowanym przez technologię urządzenia ekranowe coraz częściej zastępują rodzica, pełniąc rolę „elektronicznej niani”. Towarzyszą najmłodszemu prawie w każdej sytuacji życia codziennego – podczas posiłków, podróży samochodem, a nawet czynności higienicznych. Rodzice udostępniają je dzieciom, gdy są zmęczeni, muszą zrobić coś innego, a także gdy po prostu nie mają pomysłu na spędzenie czasu z dzieckiem.

Co szczególnie niepokojące: niemal dwie trzecie rodziców daje swoim pociechom urządzenia cyfrowe jako nagrodę lub gdy płaczą i marudzą, nieświadomie ucząc dzieci regulowania emocji za pomocą technologii.

## EKRAN NIE WYSTARCZY

Korzystanie z urządzeń cyfrowych może stymulować rozwój psychospołeczny dziecka i przyczyniać się do poprawy zdolności poznawczych, językowych i społecznych, o ile aplikacje i programy, których dziecko używa, są dobrze zaprojektowane i dobrane do wieku. Dobrej jakości programy mogą wzbogacać wiedzę o świecie, prezentować pozytywne wzorce, ucząc dzieci ważnych wartości społecznych i kształtując właściwe postawy.

Animowani bohaterowie gier i kreskówek często stają się dla dzieci wzorem do naśladowania: ułatwiają im wdrożenie się do pożądaných, np. prozdrowotnych zachowań i czynności. Niestety, zbyt wczesny i zbyt intensywny dostęp do technologii może mieć także negatywne skutki dla rozwoju małych dzieci, a technologia nie zastąpi kontaktu z żywym człowiekiem.

Do prawidłowego rozwoju małe dzieci potrzebują częstych i bezpośrednich interakcji z prawdziwymi osobami – rodzicami, rodzeństwem, członkami bliższej i dalszej rodziny. Tylko w takich relacjach mogą nauczyć się budować relacje z innymi, komunikować się, rozwijać empatię. Tych umiejętności nie są w stanie opanować przed monitorem.

Zbyt duża ilość czasu z mediami, ograniczenie aktywności w realnym świecie mogą wiązać się także z niepożądanymi skutkami zdrowotnymi – wadami postawy, problemami ze wzrokiem czy nadwagą i otyłością. Ekspozycja na emitowane przez ekrany niebieskie światło może prowadzić do zaburzenia rytmu dobowego i jakości snu.

Ograniczenie aktywności ruchowej dziecka do wodzenia palcem po ekranie stanowi realne zagrożenie dla rozwoju jego sprawności manualnej, a wpatrywanie się w płaski ekran może powodować problemy z widzeniem przestrzennym. Aby rozwój tych ważnych funkcji przebiegał prawidłowo, dziecko potrzebuje eksplorowania fizycznego otoczenia i doświadczania świata wszystkimi zmysłami. Musi dotykać przedmiotów, przesuwając je w przestrzeni, oglądać z różnych stron, czuć. Z tego względu urządzenia ekranowe nie są skutecznym narzędziem edukacyjnym dla najmłodszych.



Mózg **nie może** działać efektywnie, gdy jest zalany bodźcami. Ekspozycja na ekran jest najprostszym sposobem na natychmiastowe **przebodźcowanie** dziecka.

Kora mózgowa u najmłodszych dzieci znajduje się na wczesnym etapie rozwoju, a struktury odpowiedzialne za regulację emocji i krytyczne myślenie nie są jeszcze w pełni dojrzałe. Sprawia to, że dzieci są mało krytyczne wobec tego, co widzą na ekranie, nie odróżniają fikcji od rzeczywistości i nie zawsze są w stanie przetworzyć oraz opanować emocje, których doświadczają podczas oglądania materiałów wywołujących silne wrażenia, np. zawierających sceny przemocy czy budzących lęk.

## EKRANY I SAMOREGULACJA

**Samoregulacja jest umiejętnością regulowania emocji i zachowań, co jest bardzo ważne w procesie nauki, współpracy z innymi oraz zdobywania niezależności.**

We wczesnym dzieciństwie pomagasz swojemu dziecku regulować emocje, na przykład przytulając, gdy płacze, wspierając słowem "rozumiem". Gdy dziecko dorasta zyskuje większą niezależność i zdolność do samoregulacji.

Gdy jesteśmy w stanie skutecznie samoregulować swoje emocje, jesteśmy bardziej zdolni do radzenia sobie z różnymi sytuacjami i wyzwaniem w życiu. Natomiast, gdy doświadczamy silnych reakcji emocjonalnych, takich jak złość, frustracja lub strach, a jednocześnie nasze zdolności regulacyjne są niskie, możemy doświadczyć stanu rozregulowania. Stan ten charakteryzuje się trudnościami w opanowaniu i kontrolowaniu naszych emocji i zachowań, co może utrudnić nam efektywną interakcję z innymi ludźmi oraz podejmowanie właściwych decyzji.

### ✚ Jak objawia się to w życiu dziecka?

Agresja, rzucanie rzeczami, bicie, kopanie. Małe dziecko może doświadczać takich zachowań, ale nie powinny one mu towarzyszyć przez cały okres dzieciństwa i adolescencji...

### ✚ Jak pomóc dziecku zdobyć zdolności do samoregulacji?

Jak najczęściej rezygnuj z ekranu. Z bajek szybkich, głośnych, w których używa się przemocy, "zabawy" pistoletami.

## CZY MUSIMY ZREZYGNOWAĆ Z TECHNOLOGII?

Raczej nie uda nam się całkowicie wyeliminować nowych technologii z życia naszych dzieci, ponieważ stały się one nieodłącznym elementem naszego życia, ale możemy zadbać o to, aby korzystanie z nich było bezpieczne i nie zagrażało prawidłowemu rozwojowi najmłodszych. Zgodnie z zaleceniami ekspertów Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) małe dzieci powinny spędzać jak najmniej czasu przed ekranem. Rodzice nie powinni udostępniać urządzeń ekranowych dzieciom do 18. miesiąca życia, a w przypadku starszych – od 2 do 5 lat – czas przed ekranem nie powinien przekraczać jednej godziny dziennie. Najlepiej, aby maluchy korzystały z mediów w towarzystwie rodzica lub innej osoby dorosłej.

**Zamiast ekranu**  
#interaktywNIEelektronicznie

- ✓ ruch
- ✓ rysowanie
- ✓ masy plastyczne
- ✓ gotowanie
- ✓ konstruowanie
- ✓ relaksacja
- ✓ słuchowisko
- ✓ wycinanie
- ✓ eksperymenty
- ✓ zabawy słowne
- ✓ porządkowanie
- ✓ ...czas na nudzenie się



logopetka.pl

**Czas spędzany przed ekranami i monitorami przez dzieci poniżej 3 roku życia jest czasem straconym.**

Manfred Spitzer

**Bibliografia:**

<https://neuronyszaleja.pl/dziecko-przed-ekranem/>

<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/male-dzieci-i-ekrany>

Grafika: zapożyczone z logopestka.pl

**AGNIESZKA WACŁAWIAK**