

“Wpływ urządzeń elektronicznych na rozwój dziecka w wieku przedszkolnym”

autor: mgr Karolina Brodowska



Rzeczywistość w jakiej obecnie żyjemy bezustannie dostarcza nam coraz to nowszych technologii. Wręcz niemożliwym stało się całkowite odcięcie od wszelakich form dostępu do mediów, telewizji czy internetu. Funkcjonowanie bez wymienionych środków masowego przekazu, w obecnych czasach byłoby niezwykle trudnym zadaniem. W całym tym medialno-technologicznym “wirze” często zapominamy o najmłodszych członkach społeczeństwa, którzy nie są jeszcze w stanie samodzielnie zrozumieć negatywnych konsekwencji płynących z nadmiernego korzystania z multimedialnych technologii.

Świat teraźniejszy wymaga od nas dużych nakładów czasu, przeznaczonego na rozwój zawodowy. Zapominamy przy tym o najważniejszych aspektach życia naszego dziecka: bliskości, poznawaniu świata przez doświadczanie oraz wielozmysłowym przeżywaniu wszelakich aktywności. Zadaniem nas- dorosłych, jest wspieranie całościowego rozwoju dziecka poprzez pozwalanie mu na przeżywanie, doświadczanie oraz prowadzenie go przez świat, który w tych najwcześniejszych momentach dzieciństwa jest dla dziecka czymś nieznanym, niesamowitym i wciąż zaskakującym.

Rozwój zawodowy- o którym wspomniałam wcześniej- wciąż zmusza nas do rezygnowania z poświęcania czasu dziecku. Chcąc zająć czymś naszą pociechę pragniemy chwili ciszy oraz tego, aby dziecko całkowicie skoncentrowało na czymś swoją uwagę. W takiej właśnie sytuacji najczęstszym wyborem rodzica są bajki lub gry, znajdujące się na telefonie lub w telewizji. Wciąż słyszymy o negatywnym wpływie tych dwóch rzeczy na rozwój dzieci, jednak mimo to nadal najczęstszym wyborem aktywności dla naszego dziecka są właśnie środki medialne i technologia. Jakie więc skutki niesie za sobą nadmierne korzystanie z elektroniki i mediów? Dla rozwoju naszej pociechy skutki te są ogromne.

Mózg małego dziecka rozwija się w sposób bardzo dynamiczny i jest on zależny od obecności lub braku obecności bodźców środowiskowych. Rozwój dziecka powinien być

kierowany przede wszystkim doświadczeniem i poznawaniem otoczenia oraz rzeczywistości, a nie biernym wpatrywaniem się w ekran tabletu czy telefonu komórkowego. Niekontrolowana i zbyt intensywna stymulacja rozwijającego się mózgu może prowadzić do opóźnień zarówno rozwoju poznawczego jak i funkcji wykonawczych u dziecka.

Kolejnym negatywnym skutkiem korzystania przez dziecko z urządzeń elektronicznych, jest nadmierne pobudzenie oraz brak umiejętności skupienia wzroku i uwagi na wykonywanej czynności czy kierowanej przez nas do dziecka interakcji. Spowodowane jest to faktem, że dziecko oglądając bajkę czy grając w grę dostarcza sobie wszelkiego rodzaju bodźców: zarówno słuchowych jak i wzrokowych. Jego emocje są bezustannie pobudzane przez akcję dziejącą się na ekranie. Sceny w bajkach i grach zmieniają się bardzo dynamicznie, co wywołuje u dzieci coraz to nowsze i intensywniejsze odczucia. Wpływa to na późniejsze zachowanie naszej pociechy, ponieważ staje się ona nadmiernie pobudzona psychoruchowo oraz nie potrafi skoncentrować się na słowach i gestach kierowanych w jej stronę. Nasze dziecko staje się najzwyczajniej w świecie PRZEBODŹCOWANE, czego efektem mogą być również problemy ze snem czy problemy emocjonalne, takie jak obniżenie nastroju, drażliwość i nerwowość.

Istotnym aspektem nadużywania przez dzieci elektroniki jest zahamowanie w nich naturalnego rozwoju umiejętności, które są niezbędne do odczuwania satysfakcji życiowej. Zbyt częste przesiadywanie przed ekranem smartfona czy telewizora powoduje, że nasze dzieci widzą w tej aktywności najlepszą formę spędzania czasu. Bardzo trudno jest zachęcić je do o wiele bardziej rozwijającej aktywności tj. majsterkowanie, nauka czytania i pisanie, ćwiczenia gimnastyczne, malowanie farbami, zabawy na świeżym powietrzu czy zabawy z rówieśnikami. Bajki i gry dostarczają naszym dzieciom tylu bodźców i tym samym emocji jednocześnie, że żadna inna aktywność nie będzie w stanie zadowolić ich pod tym względem w takim samym stopniu. Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych hamuje w naszych dzieciach aktywność twórczą, rozwój poznawczy oraz blokuje rozwijanie kreatywności.

Negatywny wpływ mediów jest również zauważalny w rozwoju fizycznym dzieci. Długie oglądanie bajek często wymusza zmianę pozycji ciała, co przekłada się na nieodpowiedni sposób siedzenia (np. garbienie) i tym samym powoduje nabycie przez dziecko niepoprawnej postawy ciała. Również wzrok i słuch narażony jest na osłabienie, gdyż często nie kontrolujemy odległości jaką zajmuje dziecko od ekranu oraz jaki stopień głośności ma oglądana właśnie bajka. Nadmierne korzystanie z technologii przekłada się również na zmniejszenie ilości ruchu i tym samym może prowadzić do rozwinięcia się otyłości.

Obcowanie dziecka z urządzeniami elektronicznymi blokuje mu możliwość interakcji z drugim człowiekiem, co może przekładać się zarówno na rozwój mowy u dzieci (ponieważ nie stwarzamy im sytuacji do rozmowy, nauki słów), jak i rozwój społeczny (dziecko nie jest nauczone relacji społecznych i tym samym w późniejszym czasie nie jest zdolne do ich nawiązywania i podtrzymywania). Oglądanie bajek oraz granie w gry nie daje możliwości rozmowy i nawiązania relacji z drugą osobą. Należy pamiętać, że prawidłowy rozwój naszej pociechy uwarunkowany jest przede wszystkim bliską relacją z rodzicem. To właśnie ta relacja buduje w dziecku pewność siebie, poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia jego odporność psychiczną oraz rozwija jego wewnętrzne zasoby.

Jak więc radzić sobie z otoczeniem, które daje nam możliwość korzystania z urządzeń elektronicznych praktycznie na każdym kroku? Jak ograniczyć dziecku bodźce płynące z nich, skoro z każdej strony otaczają nas telewizory, radia i telefony?

Musimy po prostu starać się ograniczyć dostęp do tych urządzeń w jak największym stopniu.

Oto kilka cennych wskazówek, które z pewnością pozwolą nam zapobiec wyżej wymienionym skutkom nadmiernego korzystania z elektroniki:

- A. **Kontrolowane oglądanie bajek** - specjaliści zalecają, aby dziecko do 2 r.ż nie miało nawet minimalnej styczności z urządzeniami elektronicznymi. Czas przed ekranem dziecka do 6 r.ż powinien ograniczać się do 20- 30 minut dziennie. Należy pamiętać o tym, aby treści bajek, które nasze dziecko ogląda były przez nas kontrolowane. Niedopuszczalne są w nich sceny przemocy i agresji, ponieważ może doprowadzić to do odczuwania lęku i drażliwości u naszego dziecka. Oglądane bajki powinny nieść za sobą jakiś przekaz i nie być zbyt dynamiczne (wciąż zmieniająca się akcja, budzenie napięcia prowadzi do nadpobudliwości oraz nadmiernych emocji u dzieci). Bardzo dobrą formą na wspólne spędzenie czasu z dzieckiem przy jednoczesnym obejrzeniu bajki jest jej analizowanie- zadawanie dziecku pytań odnośnie jej treści i tłumaczenie przekazu rozbudzi w naszym dziecku zdolność analizowania oraz pozytywnie wpłynie na rozwój myślenia logicznego oraz umiejętność słuchania ze zrozumieniem.
- B. **Brak urządzeń elektronicznych w pokoju malucha-** postarajmy się, aby pokój naszego dziecka był strefą wolną od elektroniki i rozpraszających, migoczących ekranów. Niech będzie to miejsce ciche, w którym pociecha będzie miała możliwość rozwijać się przez zabawę i ruch.
Ustalmy również momenty w ciągu dnia, w których nie korzystamy z telefonów oraz nie oglądamy telewizji- może to być np. czas spożywania posiłków i czas wspólnej zabawy.
- C. **Dni bez smartfona-** jest to pomysł, w który zaangażować będzie mogła się cała rodzina. Musimy pamiętać, że to my- rodzice, jesteśmy głównym wzorcem naszych pociech. Jeżeli dziecko widzi swojego rodzica nie rozstającego się z telefonem czy ekranem telewizora- będzie uważało taką aktywność za coś całkowicie naturalnego i co więcej- będzie dążyć do spędzania czasu w ten sam sposób. Byłoby świetnie gdyby "Dzień bez smartfona" na stałe zagościł w tygodniowym rozkładzie naszej rodziny. Wykorzystajmy ten czas na budowanie bliskości, poczucia zaufania oraz więzi rodzinnych.
- D. **Ograniczenie niepotrzebnych bodźców-** pamiętajmy, że urządzenia elektroniczne wpływają na nasze dzieci nie tylko w momencie gdy są one przez nie używane. Przykład? Rodzinne układanie puzzli w pokoju dziennym. Wspaniała forma spędzenia czasu, kształtowania umiejętności współpracy oraz wzmacniania więzi z dzieckiem. Postarajmy się, aby w takich chwilach telewizor, komputer czy radio były po prostu wyłączone. Fakt, że nasza pociecha zajęta jest jakąś aktywnością i nie prowadzi interakcji z żadnym z urządzeń elektronicznych nie oznacza, że stała się odporna na bodźce płynące z nich. Migające ekrany, światła czy nawet ciche dźwięki

bezustannie docierają do ciała naszego malucha i dostarczają niepotrzebnych oddziaływań słuchowych oraz wzrokowych.

- E. **Rozwijanie przez zabawę-** nie pozwólmy, aby nasz maluch uważał oglądanie bajek za najlepszą formę spędzania czasu. Niezaprzeczalnym faktem jest to, że jeżeli postaramy się zorganizować dziecku aktywność, którą będzie mogło wykonywać wspólnie z nami i która pozwoli mu na doświadczanie nowych rzeczy- nasza pociecha zapomni o bajce, którą chciała obejrzeć. Pomyślmy co nasze dziecko lubi robić, czym się interesuje i w tym aspekcie zaplanujmy mu czas wolny. Nic nie jest w stanie zastąpić maluchowi czasu spędzonego z rodzicem.
- F. **Smartfon i bajka to nie nagroda-** ważne jest, aby urządzenie elektroniczne nigdy nie stanowiło w naszym domu formy nagrody ani motywacji do wykonania jakiegoś zadania. Nie traktujmy smartfona jako jedyne sposobu na uspokojenie dziecka gdy coś poszło nie po jego myśli i nie może się uspokoić- taka metoda wpłynie bardzo negatywnie na rozwijanie u niego zdolności do opanowywania emocji.

Reasumując. Nie da się zaprzeczyć stwierdzeniu, że nowe technologie oraz dostęp do mediów dają nam możliwość nauki i rozwoju. Istnieje wiele aplikacji oraz filmów edukacyjnych, przeznaczonych zarówno dla dzieci jak i dorosłych, które pozwalają wspierać rozwój na wielu płaszczyznach. Możemy naszemu dziecku urozmaicać proces poznawczy tego typu elementami, jednak nie zapominajmy że to nasza obecność i wielozmysłowe doświadczanie świata wesprze jego rozwój na wielu płaszczyznach, rozbudzi w nim ciekawość świata i przede wszystkim stworzy poczucie bezpieczeństwa oraz zbuduje pewność siebie.

Rodzicu, pamiętaj!

To Ty jesteś wzorem do naśladowania dla swojej pociechy.
Dziecko nigdy samo nie sięgnie po telefon i komputer.
Nie pozwól, aby w Waszym domu relacje rodzinne i bliskość
zostały zastąpione migającym ekranem!

Bibliografia:

1. Katarzyna Ziębowska – Cecot. „Wpływ mediów cyfrowych na funkcjonowanie współczesnych rodzin” - Uniwersytet Technologiczno – Humanistyczny im. K. Puławskiego w Radomiu
2. Cent, J. (2006). Nowe media a dzieci – dylemat rodziców? W: M. Bogunia-Borowska (red.), Dziecko w świecie mediów i konsumpcji (s. 83–100). Kraków: Wyd. UJ.
3. Bąk, A. (2015). Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce.

