

## **Dzieci wirtualnego świata.**

Nasze codzienne życie, zarówno zawodowe, jak i prywatne, powoli, ale konsekwentnie przenosi się do cyberprzestrzeni. Dzisiejsze dzieci traktują cyfrowe technologie jak swoje naturalne środowisko. Nie zmienimy tego. Ale możemy nauczyć dzieci umiejętnego korzystania z nowoczesnych technologii, które pozwolą na czerpanie maksimum korzyści z dóbr, które proponują i zabezpieczenie się przed zagrożeniami oraz niepożądanymi efektami bliskich spotkań z zawartością cyberswiata.

Różnorodne badania potwierdzają, że z wielu powodów długi czas spędzony przed ekranem nie wpływa dobrze na zdrowie i harmonijny rozwój dzieci.

Na co więc należy zwrócić uwagę?

**ZDROWIE FIZYCZNE.** Spora część przypadków dziecięcej otyłości w krajach wysoko rozwiniętych wynika z braku aktywności fizycznej, siedzącego trybu życia, który prowadzą dzieci oglądające dużo telewizji, grające w gry wideo czy spędzające czas przez monitorem komputerów. Polskie dzieci tyją już najszybciej w Europie!

**ZDOLNOŚĆ MÓWIENIA I UCZENIA SIĘ.** W przypadku oglądania przez małe dzieci i niemowlęta nawet specjalnie dla nich przeznaczonych bajek każda godzina przyczynia się do zmniejszenia ich zasobu słów i możliwości uczenia się. W tym przypadku nie chodzi o to co, ale ile dzieci oglądają.

**ZACHOWANIE.** Nawet najniewinniej wyglądające dziecięce programy telewizyjne zawierają średnio 20 ataków przemocy na godzinę – od wzajemnego popychania, walenia głową (także w kreskówkach, w których oczywiście ofiara natychmiast wstaje, jakby nic się nie stało) do najbardziej okrutnych scen imitujących realne życie. Są wrzaski, wyzwiska, zdarzają się wulgaryzmy. Przemoc ma wiele twarzy. Żadna z nich nie powinna być prezentowana dzieciom.

Wyniki ponad 4000 badań wskazują na istnienie związku między dużą ilością czasu poświęconego na oglądanie telewizji i agresywnymi, brutalnymi zachowaniami dzieci, gorszymi osiągnięciami w szkole i zachowaniami stereotypowymi w odniesieniu do płci, rasy i wieku. Podczas oglądania agresywnych programów, w mózgu dziecka aktywowane są często ośrodki ruchowe, co oznacza, że dziecko „odtwarza” brutalne zachowania, które obserwuje. Aktywacji mogą też ulec części mózgu odpowiedzialne wykrywanie zagrożenia, a wspomnienia związane z niepokojącym filmem/bajką bywają przechowywane w mózgu tak samo, jak wspomnienia traumatycznych wydarzeń z realnego życia.

Ekran hipnotyzuje. Każdy z nas widział jak to działa u małych dzieci, szczególnie niemowląt. Wystarczy włączyć telewizor i mamy piorunujący efekt w postaci uspokojenia, wręcz „hipnozy”. Dziecko niemal nie odrywa wzroku od ekranu. Jednak część dzieci po kontakcie z ekranami reaguje pobudzeniem psychoruchowym, nerwowością, zaburzeniami koncentracji, drażliwością, zaburzeniami snu. Może to prowadzić do błędnej diagnozy ADHD. Inne dzieci, zwłaszcza te, które otrzymują np.

tablet dla chwili „świętego spokoju” mogą wycofywać się z kontaktów międzyludzkich, stawać się upartym i agresywnym członkiem rodziny przy próbach odciążenia od monitora. To z kolei budzi niepokój o autyzm czy zespół Aspergera. Kolejnym niepokojącym następstwem jest opóźniony rozwój mowy.

Zatem dlaczego pozwalamy dzieciom na długie siedzenie przed ekranem? Dlaczego nie widzimy zagrożeń dla rozwoju intelektualnego, społecznego czy ruchowego? Nadal funkcjonuje wiele stereotypów na ten temat. Oto kilka z nich:

➤ To czas dziecięcego relaksu i regeneracji – **FALSZ**

Biorąc pod uwagę prace mózgu, to nieprawda. Oglądanie ruszających się obrazów z dźwiękiem zazwyczaj wywołuje u dzieci pobudzenie, rozdrażnienie i zmęczenie. Dzieje się tak, ponieważ są przestymulowane, przebodźcowane, bombardowane kolorowymi obrazami i dźwiękami. Długie siedzenie przed ekranem, mimo iż nie wygląda łączy się zwykle ze znacznym wysiłkiem intelektualnym i napięciem emocjonalnym. Gdzie zatem jest miejsce na odpoczynek?

➤ Oglądanie telewizji rozwija intelektualnie – **FALSZ**

Jest wręcz przeciwnie. „Włączysz telewizor-wyłączysz dziecko”. Spędzanie czasu ponad miarę bez możliwości interakcji społecznej przed ekranem zwykle powoduje zwolnienie tempa rozwoju intelektualnego. Dzieci przestają myśleć kreatywnie, ich zabawy stają się odtwórcze.

➤ Przed telewizorem dziecko intensywnie się uczy – **FALSZ**

Dziecko przed ekranem zwykle jest bierne, dlatego mniej zapamiętuje i mniej rozumie niż w trakcie działania.

➤ Patrząc na przygody bohaterów z tv dziecko nauczy się norm moralnych – **FALSZ**

Jeśli nie porozmawiamy z dzieckiem o wartościach i nie wyjaśnimy, jak działa świat, to media za nas tego nie zrobią, a jeśli już, to nie tak jakbyśmy chcieli. Stąd na przykład po obejrzeniu film o przygodach policjantów i złodziei często zdarza się, że dziecko chce naśladować tych ostatnich.

Od kiedy dziecko może zacząć oglądać telewizję albo posługiwać się tabletem? Nauka jest tu zgodna – do drugiego roku życia dziecko w ogóle nie powinno tego robić!

**Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka!** Znasz to uczucie po wyjściu z sali kinowej? Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze znasz. Ile razy mylisz drogę po wyjściu z kina? Ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej. Dlatego nie oczekuj od dziecka, że oderwane od ekranu zareaguje natychmiast na twoje wołanie czy wykona polecenie.

Dziecku, które ukończyło drugi rok życia i ma już optymalny dla tego wieku zasób słów i umiejętności, kontakt z treściami przekazywanymi poprzez ekran już tak nie szkodzi,

pod warunkiem, że maluch ma do nich dostęp nie dłużej niż przez 15-20min dziennie. Ważny jest oczywiście dobór programów, które powinny mieć odpowiednie tempo i tematykę. Dziecko trzy-czteroletnie może już – najlepiej nadal w obecności rodzica – obejrzeć półgodzinną bajkę. Powinny być to spokojne, pozbawione dynamicznych scen, nieskomplikowane historie, w których bohaterowie pokazują przyjaźń, empatię i chęć niesienia sobie pomocy. Do czasu szkolnego dzieci mogą oglądać jednorazowo telewizję do 20-30 minut. Oglądane programy powinny zawierać piosenki, wierszyki propozycje zabaw. Ważne jest aby oglądane programy zawierały elementy piosenek, wierszyków czy propozycje zabaw. Dzieci w wieku 7 do 9 lat– mogą oglądać telewizję do 50 minut jednorazowo nie częściej niż dwa razy dziennie. Programy powinny zawierać elementy edukacyjne czy filmy przyrodnicze. Powyżej 10 roku życia można oglądać telewizję jednorazowo nawet przez godzinę. Starsze dzieci mogą telewizji poświęcić około dwóch godzin.

Dodatkowo powinny obowiązywać domowe zasady oglądania telewizji:

- ✓ **Zawsze powinniście wiedzieć, co dziecko ogląda.** Należy rozmawiać z dzieckiem, co widzi i sprawdzać, co rozumie.
- ✓ **Nie stosujcie ekranu jako kary lub nagrody.**
- ✓ **Dbajcie o to, by telewizor nie był włączony w domu na stałe, nawet w drugim pokoju.** Dziecko słyszy i często widzi, nawet jeżeli wydaje się Wam, że nie jest zainteresowane i nie patrzy.
- ✓ **To Wy macie decydować kiedy i jak długo będzie włączony komputer i dostępny tablet czy smartfon.** To Wasza odpowiedzialność.
- ✓ **Ważna jest odległość oczu od ekranu:** od telewizora powinna wynosić 2,5-3 metrów, jeśli zaś chodzi o tablet czy telefon, nie powinna być mniejsza niż 30 centymetrów.
- ✓ **Uczcie dziecko ciekawego spędzania czasu** – powinniście być atrakcyjni i Wasze propozycje na zabawy czy wspólne nudzenie się także.
- ✓ **Sprawdzajcie i kontrolujcie czas spędzony przez dziecko przy ekranie.** Zawsze dowiadujcie się, w co gra i jakie strony internetowe odwiedza.
- ✓ **Rozmawiajcie z dzieckiem na temat gier.** Nie chodzi przecież o to, by zabraniać dostępu do mediów, ale o to, aby uczyć dzieci, w jaki sposób mądrze z niego korzystać.

Najważniejsze, abyście dali dziecku własny dobry przykład i pokazali, że telewizor/ekran komputera czy telefonu i treści z niego płynące nie rządzą Waszym

rodzinnym życiem. I, że nie są ważniejsze od dziecka i czasu z nim spędzonego. To podstawa.

Opracowała: Marta Woszczyzna

#### Bibliografia:

1. „Pani Doroto, dziecko mi się popsuło. Co musisz wiedzieć o dziecku od 2 do 6 roku życia?”, D. Zawadzka, Altenberg, Warszawa 2018, s.342-365.
2. „Mądrzy rodzice”, M. Sunderland, Świat Książki, Warszawa 2014, s. 83-109
3. <https://www.psychiatria-dziecieca.pl/>