

Włączając bajkę, wyłączasz dziecko! Rośnie pokolenie małych telemaniaków



Prorocze wizje psychologów sprzed lat sprawdziły się. Widok dzieci przed ekranami telewizorów, tabletów, komputerów i smartfonów nikogo już nie dziwi i, co gorsza, mało kogo bulwersuje. A powinien! Dziecko korzystające z tabletu doświadcza porównywalnie dużej przyjemności, co podczas zabawy w kąpieli! W Polsce aż 64 proc. dzieci w wieku 0-6 lat korzysta z urządzeń mobilnych (do lat 8 aż 80%), jedna czwarta z nich robi to codziennie, a 26 proc. posiada takie urządzenie na własność... Co za tym idzie? Szereg zaburzeń w rozwoju, a to mocny fundament do uzależnienia.

Większość polskich rodziców udostępniających dzieciom urządzenia mobilne (60%) robi to po to, by mieć chwilę spokoju lub możliwość zajęcia się swoimi sprawami. Ta motywacja wydaje się być banalna, kiedy zestawimy ją ze skutkami korzystania przez dzieci z urządzeń ekranowych. W artykule dla Daily Mail Sue Palmer, brytyjska psycholog, pisze o zauważalnej i coraz większej zależności między nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych przez dzieci a wzrostem przypadków zaburzeń snu, deficytu uwagi, nadaktywności psychoruchowej, otyłości, agresji, słabych umiejętności społecznych, a także depresji, niższych osiągnięć szkolnych (u młodszych dzieci problemy z nauką czytania, wyraźnego pisania i mówienia) czy pogorszenia zdrowia fizycznego. Ale to nie wszystko. Neurolog Susan Greenfield dodaje: „Mózg wpatrzony w ekran jest jak w letargu, nie uczy się logicznego myślenia. Dlatego nie oczekujemy, że dając dziecku tablet uczymy go zdolności koncentracji”.

Jak się okazuje – wręcz przeciwnie. Amerykańska Akademia Pediatrii alarmuje – ścieżki neuronowe kontrolujące reakcje społeczne i wyobraźnię rozwijają się we wczesnym dzieciństwie. Jeśli wtedy „potraktujemy” je zbyt dużą dawką ekranów nasze dziecko może dorosnąć bez wykształcenia zdolności do kreatywnej i samodzielnej zabawy oraz nawiązywania trwałych relacji w świecie rzeczywistym. Wszystko przez to, że struktury mózgu przeorganizują się na odbieranie i przetwarzanie informacji obrazowych, a nie językowych.

– Kiedy rodzic przestanie udostępniać dziecku tablet czy smartfon lub ustali wyraźne granice, może przyczynić się do zmiany w jego zachowaniu. Nawet jeśli dziecko domaga się dostępu do urządzenia, to i tak może to być początek do zmian ku dobremu – dziecko przestanie w ogóle korzystać z tych narzędzi lub będzie korzystać w określonych dniach – tak, jak to ustalą rodzice. Zatrzymanie czy ograniczenie kontaktu z tabletem lub smartfonem będzie dawało przestrzeń do tego, aby rozwijać funkcje poznawcze, motoryczne czy kwestie związane ze sferą emocji w bardziej różnorodny i wzbogacający sposób – mówi **Agnieszka Nawarenko, specjalistka ds. pomocy telefonicznej dzieciom i dorosłym Fundacji Dzieci Niczyje.**

A że zabawa w „realu” jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju dziecka, tak jak sen i dobra dieta, to fakt potwierdzony naukowo. Dzięki niej dziecko uczy się rozwiązywać problemy, staje się zaradne, wytrwałe w dążeniu do celu i odporne emocjonalnie. Co więcej, zabawa w grupie rówieśniczej to nauka nawiązywania zdrowych relacji, czyli lekcja empatii i komunikacji. Aktywność w realnym świecie napędza naturalną u dzieci chęć poznawania świata, a to z kolei filar do zdobywania wiedzy w późniejszym życiu.

Jeśli nie tablet, to co?

Niektórym rodzicom trudno sobie wyobrazić ich dzieci zajęte samodzielną zabawą. Stąd droga na skróty, czyli włączenie bajki czy danie tabletu lub smartfona. W ten sposób rodzice zyskują czas i spokój, ale tracą szansę na to, że ich dziecko faktycznie kiedyś będzie potrafiło bawić się bez urządzeń mobilnych. Dr Aric Sigman zwrócił uwagę na konkurencyjność urządzeń ekranowych: „W przeciwieństwie do obrazów z ekranu, słowa drukowane nie poruszają się, nie wydają odgłosów (...) i stają się po prostu nudne dla dziecka”. Co zatem zrobić, by nasze dzieci chciały cieszyć się rzeczywistością? – *Musimy spędzać czas z dziećmi – rozmawiać z nimi, bawić się, pokazywać im świat, zapewniać zróżnicowane doświadczenia. Nie może nas w tym wyręczać tablet, telefon czy telewizor. Ważne też, żebyśmy sami nie nadużywali urządzeń mobilnych w towarzystwie dzieci – poza tym, że wpływa to na jakość kontaktu z dzieckiem to pamiętajmy, że dzieci nas obserwują i naśladują. Książki i gry planszowe są zalecaną formą interakcji z małym dzieckiem i stanowią dobrą alternatywę dla urządzeń elektronicznych. Gry planszowe dają przestrzeń do kontaktu, są doskonałą zabawą, uczą zachowań społecznych – dają poczucie satysfakcji, uczą współpracy, osvajają z przegraną. Czytając również warto być z dzieckiem w kontakcie, komentować, pytać, rozmawiać z nim. Lektura jest również dobrym sposobem wyciszenia dziecka przed snem* – radzi **Łukasz Wojtasik, koordynator programu Dziecko w Sieci, członek zarządu Fundacji Dzieci Niczyje.**

Zatem poświęcony dziecku czas i nasza uwaga z pewnością zaprocentują. Jednak co zrobić jeśli nasze dziecko zna już „słodki smak ekranu”, zdążyło się przyzwyczaić i użytkowanie urządzeń mobilnych to dla niego norma? Niestety, trzeba z tym skończyć: – *Przed wszystkim rodzice powinni ustalić, na czym im zależy – czy chcieliby całkowicie ograniczyć swojemu dziecku dostęp do tabletu, czy też chcieliby ustalić zasady, kiedy i jak długo dziecko może z niego korzystać. A potem wprowadzić to w życie uzbrajając się w cierpliwość, być konsekwentnym i mówić jednym głosem. W większości sytuacji, kiedy dziecko wcześniej miało swobodny dostęp do tabletu czy smartfona, a potem to ulega zmianie, zupełnie naturalne jest, że będzie reagować niezadowolaniem, będzie się złościć. Wówczas warto konsekwentnie trzymać się ustalonych zasad, pozwalając dziecku na to, aby jego emocje wybrzmiały. Nauczmy je radzić sobie z tą złością, służmy mu wsparciem.* – dodaje Agnieszka Nawarenko.

Dobre strony zabawy przy ekranie?

Badania Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej jasno określają limity czasu przed monitorem: absolutny zakaz używania urządzeń ekranowych dla dzieci do lat dwóch. Dla starszych – od 30 minut do dwóch godzin łącznie w ciągu dnia pod kontrolą rodziców. – *Korzystanie z urządzeń ekranowych może mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci trzyletnich i starszych. Jako rodzice musimy jednak zadbać o kilka kluczowych kwestii. Przed wszystkim*

o dostęp do pozytywnych, bezpiecznych treści dostosowanych do wieku dziecka. Na rynku jest coraz więcej takich aplikacji – warto poszukać o nich informacji w sieci i wybierać jedynie sprawdzone treści z wiarygodnego źródła. Warto zwrócić uwagę na aplikacje rozwijające kreatywność dziecka – dające możliwość malowania, kolorowania, zabawy dźwiękami. Proste gry zręcznościowe mogą wpłynąć pozytywnie na motorykę dziecka. Dla dzieci starszych warto pobrać aplikacje edukacyjne – uczące pisania, czytania czy języków obcych. Dobrym pomysłem jest również pokazywanie dzieciom filmów związanych z ich zainteresowaniami – np. opowiadając dzieciom o zwierzętach, lokomotywach czy ulubionych piłkarzach możemy pokazać odpowiedni film ilustracyjny, np. z serwisu YouTube. Warto jednak zawsze pamiętać, że dla dzieci w wieku przedszkolnym urządzenia ekranowe są jedynie dodatkiem do innych aktywności. –mówi Łukasz Wojtasik.

Zasada jest prosta – im starsze dziecko, tym więcej czasu może spędzać przed ekranem. Jednak nie pozbawione kontroli rodzica, nie codziennie i nie jako nagroda czy motywacja! Korzystanie z urządzeń mobilnych jako nagroda, a zakaz ich używania jako kara podnosi w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.

Nie dajmy się zwariować. Nasze dzieci zdążą nauczyć się nowych technologii i na pewno wyprzedzą nas w tych umiejętnościach. Pierwsze lata życia dziecka, kluczowe dla jego rozwoju, zorganizujmy tak, by nasze pociechy wyrosły na zdrowych, zrównoważonych emocjonalnie, pewnych siebie, logicznie myślących ludzi, którzy potrafią czerpać z życia to, co najlepsze – czyli udane relacje z innymi. Tylko tak zapewnimy im szczęście. Niech technologia nam to ułatwi, a nie w tym przeszkodzi...

Źródła:

„Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego”, Fundacja Dzieci Niczyje 2015

<http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3420064/Why-iPad-far-bigger-threat-children-realises-Ten-years-ago-psychologist-SUE-PALMER-predicted-toxic-effects-social-media-sees-worrying-new-danger.html>

Autor: Ewa Bukowiecka-Janik, Dorota Bąk