



„Ekranowe” dzieci

Obecnie dzieci coraz częściej mają „kontakt z ekranem”. Do tradycyjnych już sposobów spędzania wolnego czasu przed telewizorem czy komputerem doszło używanie telefonu oraz tabletu. Badania pokazują, że dzieci dostają własny telefon komórkowy najczęściej pomiędzy 7 a 10 rokiem życia. Co dziesiąty młody użytkownik ma go już przed ukończeniem 7 lat. Jednak musimy pamiętać, że przeważnie dziecko znacznie wcześniej korzysta z telefonu, którego użyczają mu rodzice.

Dlaczego dajemy małym dzieciom smartfon czy tablet?

Rodzice głównie pozwalają swoim dzieciom korzystać z urządzeń mobilnych, aby zapewnić im zajęcie w sytuacji, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami. Dorośli udostępniają też swoim pociechom tablet czy smartfon w ramach nagrody. Popularne jest też dawanie dziecku urządzenia mobilnego po to by zjadło posiłek oraz by ułatwić mu zasypianie.

Wpływ urządzeń mobilnych na rozwój dziecka

Nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnym w pierwszych latach życia może stwarzać problemy w sferze zdrowia fizycznego. Podaje się tutaj wady postawy, zespół urazowy nadgarstka, wady wzroku oraz otyłość będąca skutkiem małej ilości ruchu.

Wczesne dzieciństwo to także czas najintensywniejszego rozwoju mózgu. Jednak by rozwój ten przebiegał prawidłowo musimy pozwolić dziecku na doświadczanie świata wszystkimi zmysłami, czyli zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Kiedy działanie i rodzaj dostarczanych bodźców ograniczymy głównie do telefonu czy tabletu może mieć to ujemny wpływ na rozwój struktur neuronowych w mózgu dziecka.

Zagrożenia dla rozwoju pojawiają się także w sferze poznawczej. Ponieważ mózg dziecka znajduje się w fazie rozwoju ma ono znacznie ograniczoną zdolność rozróżnienia świata wirtualnego od rzeczywistego. Treści dostarczane z urządzeń mobilnych działają silnie modelująco i wpływają na proces społecznego uczenia się. Tutaj dziecko nie jest już tylko obserwatorem jak np. w przypadku oglądania telewizji, ale wciela się w dana postać z gry.

Postacie te mają najczęściej ludzkie cechy i dlatego są traktowane przez dziecko jako ludzie, których można naśladować w życiu. Problem pojawia się, gdy gra nie jest dostosowana do wieku, a treści przepełnione są np. erotyzmem czy agresją i właśnie takich zachowań mogą uczyć dzieci. Zaburza się wtedy właściwy rozwój psychiczny i emocjonalny dziecka.

Dzieciństwo to również czas rozwoju w sferze społecznej. Nic nie zastąpi realnego kontaktu z drugim człowiekiem. Samo przebywanie z dzieckiem nie wystarczy, należy wchodzić w nim w interakcję, czyli spędzać czas na wspólnych aktywności np. zabawie, czytaniu bajek czy innych zajęciach, które pozwalają na poznawanie świata. Dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje też kontaktów z rówieśnikami. Młody człowiek, którego główną aktywnością jest wirtualny świat, wycofuje się z relacji z otoczeniem. Efektem tego mogą być problemy z mową, zaburzenia relacji międzyludzkich i komunikacji z innymi, a także późniejsze problemy wychowawcze związane z brakiem umiejętności współżycia w grupie.

Pozwalać czy nie pozwalać?

Do drugiego roku życia nie zaleca się kontaktu z tabletami i smartfonami. Udostępnianie ich dzieciom w wieku od 3 do 6 roku życia powinno być przemyślane przez rodziców i odbywać się pod pewnymi zasadami:

- Należy zapewnić dziecku dostęp wyłącznie do bezpiecznych i pożytecznych treści, dostosowanych do wieku
- Przed udostępnieniem maluchowi urządzenia mobilnego trzeba go zabezpieczyć np. poprzez założenie aplikacji kontroli rodzicielskiej
- Korzystanie z tabletu czy smartfonu nie powinno odbywać się codziennie
- Czas jednorazowego użytku nie powinien przekraczać 15 minut, a w ciągu dnia nie powinno być to dłużej niż 30 minut
- Nie wolno pozwalać na korzystanie z tabletu czy smartfonu przed snem – promieniowanie ekranu źle wpływa na zasypianie jak i jakość snu
- Udostępnianie dziecku urządzenia mobilnego nie może być nagrodą, motywowaniem do jedzenia, ubierania się czy mycia, a zabieranie go karą.

Co powinno nas zaniepokoić?

Istnieje zagrożenie przyzwyczajenia nawet małego dziecka do korzystania z tabletu czy telefonu komórkowego. Może ono reagować rozdrażnieniem, płaczem lub nawet agresją w sytuacji, kiedy chcemy ograniczyć kontakt z urządzeniami mobilnymi. Mały człowiek może niechętnie podejmować inne aktywności lub nie potrafić się na nich skoncentrować. Może przejawiać problemy z zasypianiem, jedzeniem posiłków lub innymi codziennymi czynnościami. Może mieć także trudności w kontaktach z rówieśnikami.

Kiedy zauważymy, że dziecko nie potrafi już funkcjonować bez dostępu do urządzenia mobilnego trzeba reagować. Rodzice powinni wspólnie ustalić zasady korzystania ich dziecka z telefonu czy tabletu oraz konsekwentnie je przestrzegać. Pomocy można szukać także u pedagogów i psychologów, którzy mogą pomóc w ustaleniu granic dziecku oraz nauczyć jak spędzać z nim aktywnie czas.

Obecnie dzieci rodzą się w świecie technologii informacyjnej. Prawie niemożliwe jest w dzisiejszych czasach funkcjonowanie bez urządzeń mobilnych. Nowe technologie obecne są w szkołach, miejscach pracy, u lekarza, w urzędach itp. Urządzenia mobilne nie muszą nieść jedynie samych negatywnych skutków dla rozwoju dziecka. Przy odpowiedzialnym korzystaniu, dostosowaniu do wieku oraz odpowiedniej kontroli rodziców urządzenia te mogą wzbogacić proces rozwoju i edukacji dzieci. Jednak należy pamiętać, że korzystanie z urządzeń mobilnych powinno być jedynie dodatkiem do różnych aktywności dziecka, a nie być jego głównym zajęciem.

Joanna Kiszka – psycholog

Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnicy

Bibliografia

- Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców, Warszawa, Gdańsk, 2017
- Bąk A., Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce Wyniki badania i ilościowego, Fundacja Dzieci Niczyje, 2015
- Broszura „Mama, tata, tablet” Fundacja Dzieci Niczyje, 2015
- Pawelec L., Dziecko w wieku przedszkolnym jako użytkownik urządzeń mobilnych (telefon, tablet, smartfon), Artykuły Naukowe, 2017, s.7-17