

Wpływ urządzeń ekranowych i nowych technologii na rozwój i zachowanie dzieci i młodzieży

O tym, że urządzenia ekranowe tj.: tablet, telefon, laptop, komputer i inne nowe technologie na stałe weszły do naszego życia, wiemy wszyscy. Czerpiemy z tego niezaprzeczalnie wiele korzyści. Pamiętajmy jednak, że w korzystaniu z nich, jak w każdej sferze funkcjonowania, potrzebna jest równowaga, ponieważ także tutaj dojść może do nadużywania i uzależnienia, które mają negatywny wpływ na życie użytkowników i ich rodzin. W przypadku małych dzieci właściwe postawy wobec urządzeń ekranowych i nowych technologii warto zacząć kształtować już od pierwszych chwil. Jest kilka uniwersalnych zasad, które pomagają uporządkować ten obszar naszej aktywności.

W czym tkwi zagrożenie?

Negatywny wpływ urządzeń ekranowych na rozwój dzieci można rozpatrywać na kilku płaszczyznach. Na pewno fizjologicznej: stosunkowo niewielki poruszający się i migający obraz emitowany przez ekran telefonu, tabletu czy komputera zakłóca percepcję bodźców wzrokowych i może uszkodzić wzrok. Nie bez znaczenia jest wpływ ekranów na struktury mózgu odpowiadające za procesy uwagowe. Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może wpłynąć także na nasze emocje, ponieważ uruchamia w mózgu tzw. „ośrodek przyjemności”. Może to doprowadzić do uzależnienia i pojawienia się tzw. objawów „abstynencyjnych” w momencie braku dostępu do telefonu, tabletu czy komputera (tj. rozdrażnienie, bóle głowy, zaburzenia snu i łaknienia). Zagrożenie wynikające z używania urządzeń ekranowych związane jest także z narażeniem dzieci na dostęp do nieadekwatnych i szkodliwych treści oraz możliwością stania się przez nie ofiarami różnych cyberprzestępstw. Jednym z najważniejszych zagrożeń wynikających z nadużywania urządzeń ekranowych jest pozbawienie dziecka interakcji z drugim człowiekiem oraz kontekstu trójwymiarowego. Czymś innym jest rozmowa z rodzicem, rodzeństwem, przyjacielem na żywo, kiedy możemy obserwować jego mimikę, gesty, czuć ciepło jego przytulenia, a czymś innym jest kontakt z kimś przez komunikatory czy też oglądanie zmniejszonych przez ekran postaci, także animowanych. Czym innym jest pójście do lasu i dotknięcie ziemi, kory drzewa, liści, a czym innym oglądanie drzewa na ekranie. Pamiętajmy, że do właściwego rozwoju dziecko potrzebuje interakcji i doświadczania rzeczywistości.

Kiedy zatem zaczynamy?

Specjaliści: pediatrzy, psychologowie, neurologi i psychiatry dziecięcy uważają, że **dzieci do 2 rż. w ogóle nie powinny mieć kontaktu z urządzeniami ekranowymi**. Istnieje wiele

badan potwierdzających tego negatywny wpływ na rozwój dzieci. Objawia się on m.in. problemami z rozwojem mowy i zubożeniem zasobu słownictwa, zakłóceniami w zakresie motoryki małej (precyzyjne ruchy dłoni i palców) oraz umięśnienia dłoni, problemami w zakresie funkcjonowania emocjonalnego i społecznego. Zatem starajmy się jako rodzice jak najbardziej odwiec w czasie inicjację cyfrową naszych dzieci. Kiedy już damy dziecku do ręki telefon, tablet czy komputer, zadbajmy o to, aby korzystało z niego z umiarem.

Poniżej znajduje się kilka ogólnych zasad w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych:

- dziecko w wieku 3-6 rż. nie powinno korzystać z nich dłużej niż 15-30 minut dziennie,
- dziecko w wieku 7-10 rż. nie dłużej niż 30-60 minut dziennie (w przypadku dzieci w wieku szkolnym dobrym pomysłem jest mniejszy limit czasu dostępny od poniedziałku do piątku, a większy w weekendy),
- dziecko w wieku 11-17 nie dłużej niż 120 minut dziennie,
- w trakcie jedzenia posiłku telefon/tablet/komputer powinien być wyłączony,
- nie używamy telefonu czy tabletu jako „niańki”, do odwrócenia uwagi lub zatuszowania negatywnych emocji dziecka lub jako nagrody,
- na 1-2 godziny przed snem zrezygnujmy z używania urządzeń ekranowych na rzecz np. czytania książki (dajemy w ten sposób struktrom mózgu odpowiedzialnym za sen na przygotowanie się do niego i wyciszenie),
- w czasie snu telefon komórkowy, tablet czy inne urządzenia ekranowe powinny być wyłączone i znajdować się daleko od głowy,
- sen dziecka w wieku szkolnym powinien trwać nieprzerwanie ok. 8-9 godzin.

Pamiętajmy także, że to my dorośli mamy największy wpływ na kształtowanie nawyków naszych dzieci w zakresie korzystania z urządzeń ekranowych. Jeśli sami spędzamy przed urządzeniami ekranowymi dużo czasu, to modelujemy w ten sposób podobne zachowania u naszych pociech. Istotne jest również to, że limitowanie czasu przed urządzeniami cyfrowymi ma sens wtedy, kiedy w zamian dajemy dziecku coś równie atrakcyjnego np.: czas z nami, naszą uwagę i zainteresowanie, możliwość rozwijania przez dziecko jego zainteresowań, pasji i talentów. Niezwykle ważny jest także ruch, zatem doskonałą alternatywą dla telefonu komórkowego czy komputera będą dopasowane do wieku i możliwości dziecka zajęcia sportowe.

Stosowanie powyższych zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych przyda się zarówno dzieciom, jak i dorosłym! Lepsza jest profilaktyka problemów wynikających z ich nadmiernego używania niż rozwiązywanie trudności, gdy te już się pojawią.

Zapraszam także do obejrzenia filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=zVobLkJPgl>

Magdalena Pietruszka-Pandey

Psycholog szkolny

Specjalista diagnostyki i terapii neuropsychologicznej