

‘Małe dziecko w świecie nowych technologii’

Nowe technologie stały się jedną z najważniejszych sfer naszego życia i nie wskazuje na to, że miałyby się to w najbliższym czasie zmienić. Raczej będą wywierać coraz większy wpływ na to, jak wygląda współczesny świat. To one zmieniają nie tylko to, jak kontaktujemy się z ludźmi, jak się uczymy i jak pracujemy, ale także to, jak spędzamy wolny czas, robimy zakupy, co jemy, oglądamy czy słuchamy. W dużej mierze odpowiadają za to, jaki świat widzimy i jakie treści do nas docierają. Żyjemy w usieciowionej rzeczywistości, która od nas i naszych dzieci wymaga nowych umiejętności i kompetencji. Nowe technologie i rozmaite urządzenia przygotowują je od najmłodszych lat nie tylko do funkcjonowania w tym nowym świecie, ale również do jego kształtowania. Jak można odnaleźć się w tej zupełnie nowej dla nas wszystkich sytuacji oraz czego dzieci powinny się dziś nauczyć, by w przyszłości być szczęśliwe, zdrowe i spełnione?

Internet i urządzenia ekranowe oddziałują na dorosłych tak samo jak na dzieci czy młodzież. Owszem, problemy mamy różne, ale ich źródło jest to samo: ludzki mózg nie jest w stanie poradzić sobie z napływem informacji z nowych technologii w sposób dla siebie zdrowy. Ale jak to się dzieje, że uzależniamy się od ekranów? Korzystanie z Internetu lub urządzeń ekranowych postrzegane jest przez nasz mózg jako przyjemność. Na początek wystarczy niewiele, aby zadowolić ten organ. Szybko jednak pojawi się coś, co fachowo nazywa się zjawiskiem tolerancji. Zjawisko to w procesie uzależnień polega na tym, że mózg szybko przyzwyczaja się do dostarczonej ilości bodźca i z czasem potrzebuje go więcej i więcej. Przeciążony informacyjnie mózg zaczyna gorzej pracować, a objawy obserwujemy zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Przede wszystkim obniża się zdolność koncentracji oraz zdolność syntezy informacji i dokonywania wyboru. Jeśli zatem my dorośli, mamy trudność z przeciążeniem informacyjnym, to co mają powiedzieć dzieci?

Czy małe dzieci mogą się bawić telefonem? Odpowiedź nie jest szczególnie trudna, bo w przypadku maluchów wytyczne są jasne. Opracowały je dwie uznane instytucje: Światowa Organizacja Zdrowia oraz Amerykańska Akademia Pediatrii. Wynika z nich jasno, że dzieci do ukończenia drugiego roku życia nie powinny mieć kontaktu z ekranami, a jeśli już, to sporadycznie po ukończeniu 18 miesięcy i wyłącznie w towarzystwie rodzica. Następnie do ukończenia piątego roku życia dziecko może spędzać przed ekranem maksymalnie godzinę

dziennie, zawsze w towarzystwie dorosłego opiekuna. AAP odradza także granie w gry w wieku przedszkolnym.

Jak wygląda sytuacja w Polsce? Według badań ze smartfonów korzysta co dziesiąte dziecko poniżej pierwszego roku życia i co trzeci dwulatek. W grupie wiekowej trzy- i czterolatków dostęp do smartfona ma nieco połowa dzieci, a wśród pięcio- i sześciolatków- trzy czwarte.

Prawidłowe prowadzenie dziecka w świecie cyfrowym to tak naprawdę dodatkowy obowiązek, a nie ulga. Nie jest to oczywiste dla wszystkich, bo dla wielu z nas urządzenia ekranowe wydają się nieszkodliwą atrakcją. Sami pozbawieni dostępu do takich wynalazków w dzieciństwie, mamy skłonność do traktowania ich jako coś wyjątkowego, co możemy podarować dziecku. Jeśli zrobimy to nierozważnie możemy wyrządzić dziecku wielu szkód. Smartfony i inne urządzenia ekranowe mogą opóźnić rozwój dziecka. Związane jest to ze sposobem, w jaki rozwija się nasz mózg - w pierwszych latach życia dziecka mózg rozwija się najszybciej i jest to czas, w którym zapisywane są informacje odpowiadające za takie obszary jak rozwój widzenia (do około piątego roku życia), mowy (do trzynastego roku) czy woli, działania i empatii (do trzeciej dekady życia, ale najszybciej w dzieciństwie). Aby umiejętności te rozwijały się prawidłowo, mały człowiek potrzebuje różnorodnych bodźców, poznawania świata wszystkimi zmysłami oraz uwagi i bliskości dorosłych. Smartfon, bajka czy gra edukacyjna nie zastąpią tych doświadczeń, gdyż z punktu widzenia organizmu kontakt z ekranem to doświadczanie stale tych samych bodźców: statycznej pozycji i patrzenia na obraz, na którym nic nie jest takie jak w rzeczywistości.

Wielu rodziców ma wyrzuty sumienia, że ich dzieci się nudzą i często z tego powodu sięgają po ekrany. Nudę zwykliśmy traktować jako coś negatywnego. Natomiast jest ona niezbędna dla prawidłowego rozwoju i ma wiele zalet. Z jednej strony pozwala się wyciszyć z dala od bodźców, z drugiej- pobudza kreatywność i daje dziecku poczucie sprawstwa. Szczególnie luksusowym towarem jest dzisiaj swobodna zabawa, nieodłącznie związana z nudą. Wiele dzieci ma czas wypełniony przez rodziców dodatkowymi zajęciami. Tymczasem nuda i swobodna zabawa to okazja do rozwoju kreatywności, do doznań sensorycznych, uwolnienia energii, a w przypadku zabawy z innymi- do treningu społecznego, poznawania i testowania nowych sytuacji, zdobywania umiejętności współpracy i przywództwa czy konfrontowania swoich emocji. A regulowanie nastroju jest ważną umiejętnością, której dziecko musi się

nauczyć, aby umieć radzić sobie w życiu z trudnymi emocjami. Małe dzieci potrzebują do tego nie ekranu, a rodzica, który pełni funkcję 'regulatora', odpowiadając za emocje dziecka. My rodzice, swoimi reakcjami pokazujemy, co jest akceptowalne, a co nie, pomagamy się uspokoić i uczymy strategii, jak to robić. Smartfon, tablet czy telewizor nie uspokajają dziecka, nie sprawiają, że dziecko radzi sobie z trudnymi emocjami. One dziecko zajmują, czyli zmuszają do porzucenia tamtych emocji i zwrócenia uwagi na ekran. Nie wyciszają, a uciszają. Często w konsekwencji dzieci są w dużo gorszym nastroju niż na początku- pobudzone, rozdrażnione, reagują agresją na wyłączenie ekranu. Według badań, czas ekranowy wpływa na zachowanie dzieci i powoduje między innymi nadmierną pobudliwość i problemy ze skupieniem uwagi.

Pedagodzy zdecydowanie odradzają też wykorzystywanie dostępu do urządzeń ekranowych w kategorii kary czy nagrody. Wzmaga to w dziecku chęć spędzenia czasu w ten sposób. Zaczyna ono postrzegać smartfon jako coś wyjątkowo pożądanego. Skoro rodzic używa go jako waluty w negocjacjach, musi być to naprawdę wartościowa rzecz. A postępuje tak aż 75% rodziców.

Czy ekran pomaga dziecku zasnąć? Urządzenia ekranowe nie pomagają w zasypianiu bowiem nie wyciszają dziecka, tylko męczą, atakując obrazem, którego młodsze dzieci nie są w stanie przetworzyć, więc zmęczone w końcu zasypiają. Nie tylko u maluchów, ale także u dorosłych używanie ekranów przed pójściem spać powoduje zaburzenia snu. Maluchy do zasypiania potrzebują spokoju, rytuałów i naszej cierpliwości. Potrzebują bliskości rodzica, czasem ciszy, a czasem monotonnie opowiadanej bajki. Każdy rodzic sam musi znaleźć sposób, aby pomóc swojemu dziecku w zaśnięciu.

Nauka mówienia w języku ojczystym lub obcym to częsty argument rodziców za wręczeniem dziecku smartfona lub tabletu. Nie sprawdza się to w przypadku dzieci, które dopiero uczą się mówić. Dlaczego? Aby nauczyć się mówić potrzebujemy licznych interakcji z drugim człowiekiem. Dziecko nie tylko musi słyszeć słowo, ale także widzieć twarz wypowiadającej je osoby. Usłyszany dźwięk musi złożyć się w całość z ruchem ust. Jeśli chodzi o uczenie maluszków języka obcego za pomocą bajek: limitowane kontakty z tego typu materiałami mogą wspierać naukę dzieci powyżej trzeciego roku życia, ale jest to tylko forma zabawy uzupełniająca proces edukacji.

Nadmierna ekspozycja na ekrany u najmłodszych dzieci nie tylko nie pomaga w nauce języka, ale wręcz prowadzi do zaburzeń mowy, z racji opóźnienia

rozwoju lewej półkuli. Nie chodzi więc o to, że bajki czy rozrywka ekranowa jest szkodliwa sama w sobie, lecz o to, że staje się taka, gdy jest nielimitowana.

Czy smartfon i inne ekrany mogą w ogóle przynieść dziecku jakiś pożytek? Tak, pod warunkiem, że mówimy o dzieciach powyżej drugiego roku życia, którym dozujemy czas spędzony przed ekranem i dobieramy odpowiednie treści. Dostosowane do wieku aplikacje, bajki i gry mogą pokazywać dzieciom pozytywne wzorce, uczyć ról społecznych, nazywania emocji, inspirować do nauki i wspierać rozwój zainteresowań. Wymaga to jednak od nas, rodziców, świadomego podejścia do korzystania z ekranów opartego na wiedzy o ich wpływie na rozwój maluchów.

Wczesne dzieciństwo to najlepszy czas na zaszczepienie dziecku odpowiednich wzorców i przekonań na temat nowych technologii. To, w jaki sposób będzie je postrzegało, do czego będzie wykorzystywało ekrany, czy będą mu się kojarzyły wyłącznie z biernym oglądaniem krótkich filmików czy może z rozwijaniem kreatywności lub źródłem wiedzy o świecie- wszystko w przyszłości złoży się na sposób używania przez nasze dzieci urządzeń ekranowych.

Najważniejsze zasady ekranowe dla rodziców małych dzieci:

- ♦ Dzieci poniżej drugiego roku życia nie powinny korzystać z urządzeń ekranowych.
- ♦ Po ukończeniu dwóch lat dzieci mogą korzystać ze smartfona, tabletu, komputera i telewizora w sumie nie więcej niż godzinę dziennie.
- ♦ Dzieciom poniżej szóstego roku życia podczas korzystania z ekranów zawsze powinien towarzyszyć rodzic/ opiekun.
- ♦ Urządzenia ekranowe udostępniane dzieciom powinny dawać im dostęp wyłącznie do wyselekcjonowanych przez rodzica treści, dostosowanych do wieku dziecka. Wykluczone jest dawanie dziecku nieograniczonego dostępu do Internetu.
- ♦ Nigdy nie proponuj korzystania z urządzenia ekranowego sam/-a, poczekaj na prośbę ze strony dziecka.
- ♦ Karm i usypiaj dziecko bez urządzeń ekranowych.

- ♦ Unikaj stosowania ekranów jako nagrody lub kary i jako sposobu na uspokojenie dziecka.
- ♦ Naucz dziecko nudzić się i bawić bez ekranów, najlepiej zacznij to robić, zanim je pozna.
- ♦ Uwzględniaj proces naśladowania. Dzieci uczą się przez obserwowanie nas.
- ♦ Pamiętaj, że to rodzic podejmuje decyzje o formie korzystania z ekranów przez jego dziecko. Nie pozwól, aby decydowali o tym inni ludzie lub presja środowiska.

Bibliografia:

1. Bigaj M., *Wychowanie przy ekranie*, Wydawnictwo W.A.B. 2023.
2. Czechowska Z., Marcela M., *Jak nie zgubić dziecka w sieci?*, Wydawnictwo Muza 2021.
3. www.famiga.pl

Karolina Mikołajczyk