

„Kolorowe okno na świat”, czyli negatywny wpływ urządzeń elektronicznych na rozwój małych dzieci

Widok małego dziecka wpatrującego się w ekran telefonu komórkowego nikogo nie dziwi. Komputer, telewizor coraz częściej stanowi element wyposażenia dziecięcego pokoju. Rozwiązanie, to jednak ma negatywny wpływ na rozwój malucha. Potwierdzają to prowadzone na całym świecie liczne badania.

Widok coraz młodszego dziecka z urządzeniem elektronicznym, to obecnie coś zupełnie naturalnego. Trudno wyobrazić sobie, by dziecko nie miało kontaktu z ekranem TV, tabletem czy smartfonem. Oglądanie przeróżnych programów telewizyjnych, granie w gry, w tym także w gry on-line, to niestety bardzo powszechna forma spędzania czasu wolnego. Atrakcyjna zarówno dla dzieci jak i rodziców. Po całym dniu w pracy, w szkole, każdy pragnie się odprężyć. Siada więc wygodnie na kanapie, nierzadko z miską popcornu i wpatrywanie się bezrefleksyjnie w ekran telewizora. Bywają niestety i takie domy, w których dzień rozpoczyna się od „przeglądania wszystkich mediów społecznościowych”, bo należy wiedzieć, co nowego dzieje się u znajomych lub wydarzyło się na świecie. Dzień zaś kończy się w momencie odłożenia telefonu lub wyłączenia telewizora. Bywa, że dzieje się tak w bardzo późnych godzinach nocnych.

Im młodsze dziecko, tym kontakt z osiągnięciami współczesnej techniki i technologii nie wpływa na ich rozwój pozytywnie. Zależy to w znacznej mierze od wieku dziecka, a także od częstotliwości i intensywności, z którą dziecko korzysta z urządzeń elektronicznych. „Istotne jest w tej kwestii podejście rodziców. Wielogodzinne oglądanie telewizji odbiera dzieciom możliwość cieszenia się tym, co jest naprawdę ważne – przebywaniem z najbliższymi, rozmową, dzieleniem się codziennymi sprawami, tym co przeżyliśmy w ciągu dnia”.

Badania Amerykańskiej Akademii Pediatrii, wskazują, że nadmierne oglądanie telewizji niekorzystnie działa na dzieci. Powoduje u nich *„zaburzenia snu, wpływa na obniżenie nastroju, sprzyja pogorszeniu kontaktów z rówieśnikami”*. Jak dowodzą wyniki badań im dziecko jest młodsze, tym te negatywne skutki są bardziej dla niego dotkliwe. W pierwszym roku życia maluch zdecydowanie nie powinien spędzać czasu przed ekranem, czy monitorem. Nawet, gdy bawi się zabawkami i pozornie nie wpatruje się w ekran, to migoczące, *„ruchome obrazy i towarzyszące im dźwięki działają na nie rozpraszająco”*. Niepotrzebnie przykuwają uwagę dziecka i dostarczają mu wielu bodźców.

Zdaniem Joanny Pruban - psychologa, pedagoga oraz specjalisty psychoonkologii z Kliniki Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka. Dzieci, które spędzają czas wpatrując się w ekran telewizora, odraewowują chwile tego pozornego spokoju. Biegają po mieszkaniu, skaczą po meblach, krzyczą, niszczą zabawki, robią krzywdę sobie lub innym. *„W ten sposób objawia się ich pobudzenie psychoruchowe, przebodźcowanie i dają o sobie znać zaburzenia koncentracji. Pojawia się drażliwość, nerwowość i wrażliwość na sygnały (dźwięki, obrazy) emitowane przez telewizję.”*

Socjolodzy wskazują, że obecnie dzieci w wieku od 2 do 5 roku życia, spędzają przed ekranem, monitorem przeciętnie dwadzieścia pięć godzin w tygodniu. Niektóre wpatrują się w ekran przez pięć, a nawet sześć godzin w ciągu dnia. *„Dzieci, przesiadując przed telewizorem, nie myślą. Popadają w rodzaj transu, który hamuje w nich naturalny rozwój umiejętności potrzebnych do odczuwania satysfakcji z życia”* oraz empatii wobec innych. Szkraby oglądające programy w nadmiernej ilości, często też nieadekwatne do wieku bajki lub grające w nieodpowiednie dla nich gry, otrzymują niewłaściwe wzorce zachowania. *„Chodzi tu głównie o programy emanujące przemocą, promujące nieistniejące ideały oraz te, które podają dzieciom wiele gotowych, często niezgodnych z realnym światem rozwiązań”*. Wpływa to negatywnie na rozwój ich wyobraźni, zaburza obraz postrzeganej rzeczywistości.

Aktualnie coraz więcej dzieci nie zna różnych aktywności, zabaw z rówieśnikami na świeżym powietrzu. Malowanie, majsterkowanie, konstruowanie, słuchanie czytanych bajek, a co za tym idzie rozwijanie wyobraźni, kreatywności, logicznego myślenia, wyciągania wniosków, a w wieku szkolny także skupienia uwagi podczas lekcji i nabywania umiejętności wypowiedzenia swojego zdania jest zwyczajnie niemożliwe. Badania dotyczące negatywnego wpływu nadmiernego oglądania programów telewizyjnych przez dzieci dowodzą, *„że telewizja stanowi jedną z przyczyn (50%) wzrostu dziecięcej otyłości w ostatnim dziesięcioleciu. Uzależnione od telewizji jedzą więcej, bo oglądanie zachęca do ciągłego podgryzania, a reklamy skłaniają do opychania się niezdrowym jedzeniem. Poza tym dzieci mają mniej ruchu, a ich przemiana materii staje się słabsza”*.

Joanna Pruban wskazuje także, że długotrwałe przesiadywanie dziecka przed ekranem, monitorem *„niszczy zainteresowanie światem rzeczywistym i zachodzącymi w nim zależnościami. Zapatrzenie się w szklany ekran może skutkować: brakiem chęci na aktywność fizyczną, brakiem emocjonalnych przeżyć, brakiem rzeczywistych relacji z ludźmi oraz utratą autorytetów”*.

Badacze zalecają „detoks” od monitorów, ekranów, a zachęcają do przebywania z dziećmi na świeżym powietrzu. Proponują zabawy różnorodnymi fakturami, klockami, modelami. Wskazują na pozytywny wpływ czytania dziecku bajek. Promują aktywności plastyczne, które w znacznym stopniu pomogą mu opanować oraz wyciszyć nagromadzone w ciągu dnia emocje. Przyczynią się również do wzrostu „koncentracji uwagi i spokoju psychoruchowego”.

Jeśli negatywne skutki przebywania przed monitorem nadal będą u dziecka widoczne „niezbędna jest konsultacja z ekspertem” w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Lekarstwem na „telewizyjne zaburzenia”, jest racjonalne korzystanie z dobrodziejstw technologicznych. Należy przede wszystkim towarzyszyć dziecku, po to, by „nauczyło się oglądania konkretnych programów, które wcześniej wspólnie wybierze z dorosłymi, a nie „oglądania telewizji” jak popadnie”. Przemyślane korzystanie z urządzeń elektronicznych polega na wskazywaniu dziecku, które treści są dla niego odpowiednie. Pomocne jest kontrolowanie czasu spędzanego przed ekranem. Służą do tego zainstalowane ograniczenia czasowe, zabezpieczenia dostępu do niektórych stron internetowych. „Nie wolno dawać dziecku przyzwolenia na oglądanie bajek w trakcie jedzenia, bo odwraca to jego uwagę od wykonywanej czynności. To samo dotyczy zasypiania – włączony telewizor przed pójściem do łóżka, sprawia, że mogą pojawić się kłopoty z zasypianiem i spokojnym snem”.

Więcej na temat negatywnego wpływu telewizji można przeczytać w artykule Joanny Pruban, z 17 marca 2021 roku, który zamieszczony jest na stronie; epozytywnaopinia.pl

Pozdrawiam serdecznie

Karolina Pubanc-Szypryt