



CYBERPRZESTRZEŃ A MAŁE DZIECKO

OPRACOWAŁA EMILIA KWIECIEN

PSYCHOLOG PPP WE WŁODAWIE

Szybkie fakty:

- 90% dzieci poniżej drugiego roku życia ogląda jakiś rodzaj mediów elektronicznych
- Dzieci do 2 roku życia oglądają średnio 1-2 godziny telewizji dziennie.
- Jedna trzecia dzieci ma telewizor w sypialni w wieku 3 lat.
- 39% rodziców małych dzieci potwierdza, że telewizor jest w ich domach włączony, przez co najmniej 6 godzin dziennie!
- Coraz więcej szkół wprowadza zakaz korzystania ze smartfonów na przerwach, ponieważ dzieci i młodzież komunikuje się ze sobą na przerwach przez komunikatory... siedząc obok siebie.

Na początek o tym jak działa ekran na dziecko?

- Czy wiedziałeś, że częstotliwość odświeżania monitora 120 kHz oznacza, że wiązka odświeżania przebiega przez ekran 120 tys. razy na sekundę? W uproszczeniu oznacza to, że w ciągu sekundy nasz mózg otrzymuje tyle impulsów.
- Wystarczy włączyć telewizor i mamy piorunujący efekt w postaci uspokojenia, wręcz „hipnozy”. Jednak część dzieci po kontakcie z ekranami reaguje pobudzeniem psychoruchowym, czyli wzmożoną wrażliwością na bodźce, nerwowością, wzmożeniem aktywności ruchowej, zaburzeniami koncentracji, drażliwością. Inne dzieci, zwłaszcza te, które otrzymują np. tablet dla chwili „świętego spokoju” mogą wycofywać się z kontaktów międzyludzkich i stawać się upartym i agresywnym członkiem rodziny przy próbach odciągnięcia od monitora.

Dlaczego ekrany „hipnotyzują” dzieci?

- Brak celowej (kontrolowanej) podzielności uwagi u dziecka powoduje, że kolorowe obrazy pozostające w ruchu zwracają najbardziej jego uwagę.
- Czy uczy się wtedy koncentrować? Odpowiedź brzmi nie! Niedojrzały jeszcze układ neurologiczny dziecka nie jest gotowy na przyjęcie tak wielu bodźców, ile emitują programy dla dorosłych.
- Kto zna uczucie po wyjściu z sali kinowej? Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca. Ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej. Dlatego nie można oczekiwać od dziecka, że oderwane od ekranu zareaguje natychmiast na wołanie czy wykona polecenie.

Jakie są konsekwencje?

Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne (AAP) podaje, w jaki sposób media elektroniczne wpływają na rozwój małych dzieci:

- Mniej interakcji z rodzicami
- Konsekwencje zdrowotne
- Mniej czasu spędzonych na czytaniu książek
- Opóźniony rozwój mowy

Czy wszystkie dzieci nie powinny oglądać telewizji i grać na tablecie?

- Trudności w kontrolowaniu własnego zachowania, emocji, skupienia uwagi, ruchliwości po kontakcie z elektroniką nie dotyczą wszystkich dzieci. Jednak jeśli dziecko zachowuje się inaczej po oglądaniu telewizji, komputera, tableta etc., to należy zastosować konsekwentne ograniczenia!

Korzystanie z elektroniki i dziecko

- Analizę przez osobę dorosłą programu zanim zostanie udostępniony dziecku
- Oglądanie programów z dzieckiem (używanie ich, jako okazji do rozmowy)
- Nie należy umieszczać telewizora w sypialni małego dziecka.
- Należy unikać narażania małego dziecka na programy telewizyjne dla dorosłych nawet, jeśli dziecko ich aktywnie nie ogląda. To rozprasza zarówno rodzica i dziecko.
- Zachęcanie dziecka do niezależnej od telewizora zabawy, gdy rodzice nie mogą aktywnie bawić się z dzieckiem (na przykład podczas przygotowywania posiłków). W takich sytuacjach zamiast włączać telewizor, rodzice powinni umożliwić dziecku samodzielną zabawę, w ich pobliżu. Samodzielna zabawa pozwala dziecku rozwijać twórcze myślenie, uczyć się rozwiązywania problemów i realizacji zadań.