

KOMPUTER – KIEDY I DLACZEGO NIE TERAZ?

- ***Ewa Marszałek***

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

w Bełchatowie

ul. Czapliniecka 96

Tel. 44 632 28 74

Autyzm, zespół Aspergera, opóźniony rozwój mowy, ADHD **czy może za dużo telewizji?**

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 **w wieku 3 lat** ma telewizor w sypialni.
- 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 120 000 razy na sekundę? W uproszczeniu oznacza to, że w ciągu sekundy nasz mózg otrzymuje tyle impulsów. Jest to niezauważalne dla oka, ale czy na pewno dla naszego mózgu?



Hipnotyzujący ekran

Każdy widział jak to działa u małych dzieci, szczególnie niemowląt. Wystarczy włączyć telewizor i mamy piorunujący efekt w postaci uspokojenia, wręcz „hipnozy”. Dziecko niemal nie odrywa wzroku od ekranu. Jednak część dzieci po kontakcie z ekranami reaguje ***pobudzeniem psychoruchowym***, czyli wzmożoną wrażliwością na bodźce, ***nerwowością***, wzmożeniem aktywności ruchowej, ***zaburzeniami koncentracji***, ***drażliwością***. Może to prowadzić do błędnej diagnozy ADHD.

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. To z kolei budzi niepokój o **autyzm czy zespół Aspergera**. Kolejnym niepokojącym następstwem jest ***opóźniony rozwój mowy***.

UWAGA - WAŻNE !

Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka! Znasz to uczucie po wyjściu z sali kinowej? Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze znasz. Ile razy mylisz drogę po wyjściu z kina? Ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej. Dlatego nie oczekuj od dziecka, że oderwane od ekranu zareaguje natychmiast na twoje wołanie czy wykona polecenie.

Jakie są konsekwencje oglądania telewizji przez dziecko?

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

- Mniej interakcji z rodzicami - AAP wskazuje, że **wzrost słownictwa** niemowląt jest bezpośrednio związany z ilością czasu, **jaki rodzice spędzają mówiąc do nich**.
 - wzajemne oddziaływanie na siebie jednostek społecznych, najczęściej przy użyciu języka i innych kodów kulturowych
- Konsekwencje zdrowotne – wśród dzieci w wieku poniżej 3 lat, oglądanie telewizji wiąże się z **zaburzeniami snu**. Zaburzenia rytmu snu mogą wpływać na nastrój dziecka, zachowanie i koncentrację, kontakt z otoczeniem.
- Mniej czasu spędzonego na czytaniu książek - te dzieci z dużym prawdopodobieństwem będą miały większe trudności z czytaniem i rozwojem mowy w porównaniu z rówieśnikami, którzy żyją w gospodarstwach domowych o niskim użyciu elektroniki.

Opóźniony rozwój mowy

Badania podają, że im więcej dziecko, ogląda telewizji, tym bardziej jest zagrożone opóźnieniem rozwoju mowy. Jedno z badań wykazało, że dzieci które rozpoczęły oglądanie telewizji przed 12 miesiącem życia oraz te, które oglądały telewizję dłużej niż 2 godziny dziennie były 6 razy bardziej narażone na opóźnienie w rozwoju mowy niż dzieci, które rozpoczęły oglądanie telewizji po 12 miesiącu życia i / lub oglądały telewizję mniej niż dwie godziny dziennie.

W innym badaniu wykazano, że niemowlęta w wieku 8-16 miesięcy tym gorzej wypadały w testach sprawdzających zasób słownictwa, im więcej oglądały filmów dla dzieci (z płyt DVD i w telewizji).

Badania do tej pory nie udowodniły, że oglądanie telewizji jest bezpośrednią przyczyną opóźnienia rozwoju mowy, ale pokazują, że istnieje wyraźny związek pomiędzy oglądaniem telewizji i opóźnieniem rozwoju mowy.

Nie stwierdzono dotychczas, aby oglądanie przez niemowlęta telewizji rozwijało ich umiejętności.



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 twoje dziecko zachowuje się inaczej po oglądaniu telewizji, to zanim zaczniesz diagnozować [autyzm](#), [ADHD](#), zespół Aspergera czy [opóźniony rozwój mowy](#) zastosuj konsekwentne ograniczenia na elektronikę!

Może to rodzić bunt, opór, agresję słowną lub czynną w początkowym etapie, co będzie oznaka uzależnienia.

Warto jednak podjąć to wyzwanie!

Korzystanie z elektroniki i dziecko – wskazówki ogólne

- 1. Należy** unikać korzystania z mediów elektronicznych przez dzieci **poniżej 2 roku życia**. Jeśli jednak rodzice decydują się udostępnić małemu dziecku media elektroniczne, to zaleca się:
- analizę przez osobę dorosłą programu zanim zostanie udostępniony dziecku
 - oglądanie programów z dzieckiem, a następnie używanie ich, jako okazji do rozmowy
 - 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.

Nie należy:

- umieszczać telewizora w sypialni małego dziecka

- narażać małego dziecka na programy telewizyjne dla dorosłych nawet, jeśli dziecko ich aktywnie nie ogląda.

To rozprasza zarówno rodzica i dziecko.

Psychologowie zwracają uwagę na to, że starsze dziecko może korzystać z tabletu, ale zdecydowanie nie powinno się pozwalać mu przekraczać granicy czterech godzin dziennie. Tablet nie powinno się też traktować jako swego rodzaju smoczka dla starszych dzieci. Oczywiście miło jest mieć w domu chwilę ciszy, którą można przeznaczyć na odpoczynek, jednak równie ważne jest poświęcanie czasu dziecku. Jeśli chwila odpoczynku zamieni się w pół dnia dziecka spędzone z tabletem, może się zdarzyć, że wychowamy małego potwora, który nie będzie potrafił kontrolować swoich emocji.

Czemu kontrolować i ograniczać czas spędzony przez dziecko przed tabletem (komputerem)?

By odpowiedzieć na to pytanie, należy zwrócić szczególną uwagę na to, co wpływa na łatwe uzależnienie dziecka (i nie tylko) od tabletu. Uzależnienie przebiega na dwóch poziomach. **Pierwszy** z nich to poziom neurologiczny, czyli bombardowanie dziecka mnogością barw, zmianami obrazu oraz ładną grafiką. W ten sposób dziecko uzależnia się od tabletu w taki sam sposób jak osoba nałogowo grająca na maszynach.

Drugi poziom to poziom psychologiczny, gdzie dziecko może emocjonalnie przywiązać się do sprzętu, bo będzie spędzać z nim najwięcej czasu. Sytuacja taka ma miejsce właśnie wtedy, gdy zabawa z ekranem dotykowym zastępuje dziecku rodzica. Później nasza pociecha może mieć również problem z nawiązywaniem kontaktów i dobrych relacji z innymi ludźmi, ale to akurat nie jest już wina tabletu, tylko niefrasobliwego rodzica.

Wyjątkowo ważne jest, by pamiętać, że to my jako rodzice pozwalamy dzieciom na nieograniczony dostęp do elektroniki. Z doświadczenia wiem, że dzieci często przynoszą do szkoły smartfony, tablety, przenośne konsole do gier i z nich aktywnie korzystają podczas lekcji, zupełnie nie słuchając tego, co ma im do przekazania nauczyciel. Z kolei po zwróceniu uwagi i prośbie o oddanie urządzenia robią się agresywne, co nie jest zachowaniem typowym dla dziecka i zdecydowanie nie jest reakcją pożądaną.



Oprócz tego dzieci mając tablet pod ręką nie odczuwają nudy, która jest wbrew pozorom im potrzebna. Gdy dziecko się nudzi, samo musi wymyślić sobie zajęcie. Wówczas wymyśla różne gry i zabawy, a przez to rozwija się jego kreatywność. Reasumując, duże opanowanie z technologią jest potrzebne, ale dopiero bardziej dojrzałej młodzieży z liceum i ostatnich lat gimnazjów. Taka osoba jest już ukształtowana i dzięki odpowiedniemu porcjowaniu różnych bodźców wie, jak korzystać nie tylko z tabletu, ale też książki czy encyklopedii. Jest po prostu bardziej wszechstronna i otwarta na innych ludzi. Młodsze dzieci (powyżej 2 roku życia) powinny również korzystać z dobrodziejstw dzisiejszego świata, ale nie bez ograniczeń i w miarę możliwości pod kontrolą rodziców.

Kilka słów o nowym zjawisku – tzw. tabletowe dzieci

„Dziecko tabletowe”? Któż to taki? Zazwyczaj dziecko z dobrze sytuowanego domu, bo biednych na wymyślną elektronikę raczej nie stać (choćby tablety montowane w zagłówkach samochodów).



„Tabletowe dzieci” przed ekranem spędzają nawet kilka godzin dziennie. Psychologowie wskazują, że wiąże się z tym jeszcze jedno zagrożenie: gdy małe dzieci patrzą długo na płaski ekran, mogą mieć później problemy z widzeniem przestrzennym. Właśnie w pierwszym roku życia, czyli wtedy, gdy dzieci już dostają tablety, bardzo intensywnie rozwija się wzrok. Gdy niemowlę jedzie w wózku, oko ciągle ćwiczy patrzenie do dali i bliży. Zupełnie inaczej, niż gdy ogląda bajkę na tablecie.

Tabletowe dzieci:

- słabo mówią,
- nie patrzą w oczy,
- kontakt z nimi jest utrudniony,
- w skrajnych sytuacjach nie reagują na własne imię.

A to są najważniejsze objawy autyzmu. Poczyszający jest fakt, że gdy odstawimy tablet, z czasem dziecko wyrówna opóźnienia w relacjach społecznych i w języku.





Nie chodzi mi o , żeby straszyć państwa , czy wpędzać w poczucie winy, że pozwalacie dziecku na zabawę elektronicznymi gadżetami. Ale jeśli są to jedyne zabawki dziecka, to już zaczyna być niebezpiecznie. Może warto więc zaapelować o wakacje wolne od elektroniki. Dla dzieci. I rodziców też.



Do rozwoju i nauki mowy niemowlę potrzebuje żywej, prawdziwej osoby, która wchodzi z nim w interakcje. Gdy dziecko ma blisko twarz mówiącej osoby, **widzi mimikę i układ ust** mówiącego, ale przede wszystkim istnieje wówczas **emocjonalna interakcja**. Bardzo istotne jest patrzenie dziecku w oczy, ale też pokazywanie przedmiotów, za którymi wodzi wzrokiem. Tylko żywa komunikacja uczy relacji społecznych, odczytywania emocji. **Dziecko uczy się przez naśladowanie**, ale nie bohaterów z bajki, lecz bliskich.



Tablety i smartfony zagrożeniem dla najmłodszych dłoni!

Nowoczesne urządzenia poza wymienionymi trudnościami (takimi jak opóźniony rozwój mowy, symptomy autyzmu, trudności w relacjach społecznych, zaburzenia widzenia) mogą wyrządzić szkodę dłoniom i palcom najmłodszych dzieci – ostrzegają eksperci. Okazuje się, że zabawa tabletem czy smartfonem w dłuższej perspektywie czasu nieść może poważne konsekwencje zdrowotne. Używając ekranów dotykowych dzieci nie wykształcą mięśni, koniecznych do opanowania zdolności pisania.



Jeżeli dziecko stale korzysta z ekranu tabletu, zamiast ćwiczyć zdolności motoryczne za pomocą ołówka i kartki papieru, jego mięśnie pozostaną słabe.

Do placówek prowadzących terapię trafia coraz więcej małych pacjentów, wykazujących spowolniony rozwój motoryczny lub zmniejszoną siłę mięśni w kluczowych obszarach dłoni. Eksperci podkreślają, że technologia informatyczna jest tak nowa, że wciąż nie wiadomo, jakie jeszcze uszkodzenia może powodować w dłuższej perspektywie czasu.

Elektronika a zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego

Używanie smartfonów, komputerów i konsoli prowadzi do bólu szyi i pleców wśród młodych użytkowników. Okazuje się, że w zeszłym roku ok. 3/4 uczniów szkół podstawowych i 2/3 uczniów szkół średnich odczuwało takie właśnie dolegliwości.

Według psychoterapeutki Lorny Taylor, nowoczesny styl życia i postęp technologiczny mają negatywny wpływ na zdrowie mięśniowo-szkieletowe dzieci. Jeżeli problemy te nie zostaną rozwiązane w szkołach i domach już teraz, przyniosą poważne konsekwencje młodym ludziom, przyszłym pokoleniom ludzi pracujących i całemu społeczeństwu. Niezwykle ważne jest wykształcenie u dziecka zdrowych nawyków, dzięki którym nie będzie musiało zmagać się z bólem i niepełnosprawnością, a wręcz przeciwnie – zachowa koncentrację, będzie uprawiać sport i osiągnie swój potencjał zawodowy.

Dziecko + technologia = brak snu

Jak podkreślają badacze z Uniwersytetu w Kanadzie, telewizory, komputery i telefony komórkowe trzymane w pokoju dziecka mogą prowadzić do niepokoju i zaburzeń snu, stając się przyczyną problemów szkolnych. Posiadanie takiego sprzętu w sypialni uczy mózg młodego człowieka postrzegać tę przestrzeń jako sferę zabawy, a nie miejsce wypoczynku i spokoju. Jeżeli dziecko gra w brutalne gry, pokój staje się dla jego mózgu sferą zagrożenia, w której powinien zachować czujność.

W konsekwencji, będzie ono miało problem z zaśnięciem.



Wielu nastolatków śpi ze swoimi telefonami i jest regularnie budzonych przez wibracje oraz dźwięki SMS-ów, e-maili czy wiadomości na Facebooku.

Zdrowy sen prowadzi do stabilności emocjonalnej, lepszego nastroju i skuteczniejszej koncentracji, które w wyraźny sposób wpływają na osiągnięcia naukowe. Ponadto, podczas snu wszystkie wiadomości zdobyte w czasie dnia ulegają konsolidacji, więc dzieci, które nie wysypiają się, tracą na obu tych polach. Jest to rzecz, o której powinni pamiętać nie tylko specjaliści do spraw zdrowia, nauczyciele oraz rodzice, ale i sami uczniowie.



Badania przeprowadzone w Polsce w 2015 r

mówią, że:

- ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów,
- wśród nich niemal co trzecie korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie,
- 60% rodziców, którzy udostępniają dzieciom tablet lub smartfon, robi to, żeby zająć się swoimi sprawami,
- co czwarty po to, żeby dziecko zjadło posiłek,
- 18% – żeby dziecko zasnęło.

Reasumując:

W pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami:

- zobaczyć,
- poczuć,
- usłyszeć,
- dotknąć.

Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych jego mózgu.

Mózg dziecka potrzebuje również intensywnych doświadczeń z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią mu kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.

Według badań, dzieci w wieku 0-2 lata nie powinny w ogóle mieć styku z urządzeniami elektronicznymi, te w wieku 3-5 lat powinny mieć ograniczony dostęp do zaledwie jednej godziny dziennie, a 6-18 lat do dwóch godzin.

Na zakończenie podam 10 powodów (opartych o badania), dla których należy ograniczyć używanie urządzeń elektronicznych przez dzieci:

1. Gwałtowny wzrost mózgu.
2. Opóźniony rozwój.
3. Epidemia otyłości.
4. Bezsenna.
5. Zaburzenia i choroby psychiczne.
6. Agresja.
7. Cyfrowe otępienie.
8. Uzależnienia.
9. Promieniowanie.
10. Niezrównoważony rozwój.

Dziękuję za uwagę

Ewa Marszałek

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

w Bełchatowie

ul. Czapliniecka 96

Tel. 44 632 28 74