

Wpływ ekranów na rozwój dzieci

opracowanie: psycholog szkolny Judyta Janic

Z badań wynika, że coraz młodsze dzieci mają kontakt z Internetem

- 20% dzieci w wieku 1-2 lat miało kontakt z Internetem
(lub 40% wg badania dla Fundacji Dzieci Niczyje z 2015 r.);
- 49% dzieci w wieku 5 lat korzysta z Internetu;
- 77% rodziców rozmawia z dziećmi na temat zagrożeń związanych z Internetem;
- 53% rodziców ustaliło z dzieckiem sposób korzystania z Internetu;

Zagrożenia nie dotyczą tylko Internetu

- W związku z zagrożeniami związanymi z Internetem (np. wyłudzenie danych, kontakt z niebezpiecznymi treściami), zapominamy o tym, jaki wpływ na rozwój dziecka ma kontakt z samym ekranem komputera, tableta czy smartfona;
- Limitując czas przed komputerem/smartfonem, czasami rodzice nie liczą czasu spędzanego przez dziecko przed telewizorem;
- Dziecko na co dzień również w przestrzeni publicznej styka się z ekranami (wyświetlane reklamy w autobusach, galeriach, sklepach itp.);

Wpływ ekranów na rozwój psychofizyczny dzieci

- Ekran – migający obraz upośledza zdolność oka do akomodacji, w naturalnym środowisku patrzymy na obiekty bliskie i dalekie, więc gałka oczna wydłuża się i kurczy, patrzymy również w różnych kierunkach, oko wpatrzone w ekran pozostaje nieruchome;
- Ekran przed snem – pojawiają się problemy z zasypianiem, pogarsza się jakość snu;
- Nadmiar bodźców (obraz, dźwięk, emocje) - nadmiar pobudzenia;

Wpływ ekranów na rozwój psychofizyczny dzieci

- Trwałe częściowe rozkojarzenie uwagi – dziecko zwraca uwagę na wszystko, ale nie potrafi się na niczym skupić;
- Zahamowanie rozwoju lewej półkuli mózgu- język rozwija się z dużym opóźnieniem, dzieci do 2 roku życia nie uczą się słownictwa z TV, potrzebują kontaktu z realnie obecnym człowiekiem;
- Problemy w relacjach społecznych – mózg koncentruje się na umiejętnościach technologicznych, zadania społeczne odsunięte na dalszy plan;

Wpływ ekranów na rozwój psychofizyczny dzieci

- Mniejsza ilość ruchu;
- Jedzenie przez ekranami – brak skupienia na tym co się je, a z drugiej strony nawyk, by jeść gdy nie jest się głodnym;
- Mniejsza kreatywność i wyobraźnia – oglądanie jest bierne.

*Zastygłe spojrzenie. Fizjologiczne skutki patrzenia na ekran a rozwój dziecka, R. Patzlaff;
Płytki umysł. Jak Internet wpływa na nasz mózg, N. Carr;
iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości, G. Small, G. Vorgan.*

Korzystanie bezpieczne dla zdrowia wg zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej

- Dziecko w wieku do 2 lat nie powinno korzystać z urządzeń typu smartfon/tablet;
- Dla dziecka w wieku przedszkolnym aktywności multimedialne powinny być tylko dodatkiem do innych form spędzania czasu;
- Pierwsze lata tylko razem;
- Nie przed snem;
- Nie przy jedzeniu;
- Tylko sprawdzone treści;

Korzystanie bezpieczne dla zdrowia wg zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej

- Dziecko w wieku 2 lat może obejrzeć trwającą 10 minut animowaną bajkę;
- Dziecko w wieku 3 lat - jednorazowo 15-20 minut;
- Dziecko w wieku 4-6 lat – jednorazowo 20-30 minut;
- Dziecko w wieku 7-9 lat do 50 minut jednorazowo (nie częściej niż dwa razy dziennie);
- Dziecko powyżej 10 roku życia jednorazowo godzinę, starsze dzieci 2 godziny;

Smartfon jako przeszkoda w byciu razem

Duńskie badanie z 2016 roku

- Dorośli stale są dostępni dla innych,
- Dzieci zgłaszały, że brakuje im obecności rodziców,
- Smartfon czy komputer jest priorytetem,
- Dziecko traci nadzieję, że dorośli zechce poświęcić mu swój czas,
- Dzieci od 3 roku życia zaczynają naśladować rodziców.

dziecisawazne.pl

Jesper Juul, 2016

Smartfon jako przeszkoda w byciu razem

Wcześniejsze przeszkody – telewizja, stres przynoszony z pracy, inne zobowiązania, czasochłonne pasje członków rodziny,

Rozwiązanie – zmiana stylu życia, tworzenie okazji do bycia razem, rytuały przy których odkładamy smartfony,

Bycie bardziej dostępnym dla najbliższych kosztem dostępności dla reszty świata.

dziecisawazne.pl

Jesper Juul, 2016

Polecane publikacje i strony internetowe

dziecisawazne.pl – można tutaj znaleźć publikacje Jespera Juula;

mamatatatablet.pl – strona kampani Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę;

commonsensemedia.org - portal gromadzący oceny na temat mediów (gry, aplikacje, filmy, książki) – pomaga sprawdzić dla jakiej grupy wiekowej jest odpowiedni dany materiał;

fdds.pl/bestapp/ - katalog aplikacji mobilnych BeStApp dla dzieci 3-4 oraz 5-6 lat - zawiera gry sprawdzone przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę;

Zastygłe spojrzenie. Fizjologiczne skutki patrzenia na ekran a rozwój dziecka,
R. Patzlaff;

Płytki umysł. Jak Internet wpływa na nasz mózg, N. Carr;

iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości, G. Small,
G. Vorgan.