

Czy sprzęty elektroniczne mają negatywny wpływ na rozwój naszych dzieci?

Komputer, tablet, telefon komórkowy (smartfon), telewizja ... Wszyscy korzystamy z dobrodziejstw nowoczesnej technologii i właściwie nie wyobrażamy sobie dzisiaj funkcjonowania bez niej. Zdarza się, że przeglądając facebook widzę wpisy o tym, jak to niektórzy cieszą się, że mieli inne dzieciństwo – na podwórkowym trzepaku. Nostalgiczne wspomnienia nie są jednak w stanie sprawić, by nasze współczesne dzieci zaczęły korzystać z podobnych atrakcji. Nie da się cofnąć czasu, ani też nie zauważyć, że świat się zmienia. Moim zdaniem im szybciej pogodzimy się z tym, że nasze dzieci żyją w zupełnie innej rzeczywistości, tym szybciej dostrzeżemy jaka ona jest naprawdę i nauczymy się jak korzystać z niej mądrze i rozsądnie.

Można by w tym miejscu troszkę postraszyć, jaki to zły wpływ mają sprzęty elektroniczne na rozwój dzieci. Znalazłam w Internecie (to ten dobry sposób wykorzystania?) artykuł na ten temat. Autor przedstawił 10 powodów (opartych o badania), dla których należy ograniczyć używanie urządzeń elektronicznych przez dzieci:

1. Gwałtowny wzrost mózgu. (zaburzenia uwagi, opóźnienie funkcji poznawczych, zaburzenia uczenia się, wzrost impulsywności i spadek zdolności samozachowawczych, np. napady złości.)
2. Opóźniony rozwój.
3. Epidemia otyłości.
4. Bezsensowność.
5. Choroby psychiczne.
6. Agresja.
7. Cyfrowe otępienie.
8. Uzależnienia.
9. Promieniowanie.
10. Niezrównoważony rozwój. Przeróżające!

Osobiście uważam jednak, że lepiej jest mówić o tym dlaczego warto ograniczać dostęp do sprzętu elektronicznego dzieci w pozytywny sposób – czyli jakie dobro z tego może się zadziać. I tak: w oparciu o badania przeprowadzone przez [Kaiser Foundation](#) przeanalizujemy dziewięć powodów dla których warto!

1. Nie pozwól na zniekształcenie relacji interpersonalnych twojego dziecka z innymi osobami.

Głos rodziców, ich czułości, wspólne zabawy, itp. – to elementy, które wpłyną na to jak w przyszłości ułożą się powiązania emocjonalne twojego dziecka z innymi ludźmi. Jeżeli rodzice poświęcają swojemu dziecku dużo czasu to najprawdopodobniej jego relacje społeczne będą po prostu "normalne". Natomiast dzieci, które od najmłodszych lat mają dostęp do sprzętu elektronicznego i przyglądają się przez długi czas karykaturom, rozwijają się w nieco inny sposób.

2. Nie pozwól, by twoje dziecko popadło w uzależnienie.

"Nowe technologie przyciągają ludzi, ponieważ świat wirtualny umożliwia nam próbowanie rzeczy nowych. Ciężko jest oprzeć się pokusie skorzystania ze sprzętu elektronicznego, gdyż on nigdy nie postawi nam limitu w zaspakajaniu potrzeb" – Garry Small, profesor w dziedzinie psychiatrii, dyrektor Centrum Długowieczności Instytutu Neurologicznego w Kalifornii. Przy użyciu zaledwie jednego przycisku dziecko może otrzymać to, co sobie życzy. Dlatego natychmiast przyzwyczajają się do swojego telefonu lub tabletu i, w odróżnieniu od dorosłego, nie zawsze jest w stanie zapanować nad uzależnieniem.

3. Będzie mniej powodów do płaczu.

Jeżeli jakaś osoba czuje do czegoś przywiązanie, denerwuje się, gdy jej to odbieramy. Dzieje się tak niezależnie od wieku. Dlatego, gdy twoje dziecko popada w histerię, nie złam się i nie zwracaj jemu sprzętu elektronicznego tylko po to, by je uspokoić. Działanie takie spowodowałoby rozwiązanie problemu jedynie w danym momencie. Jeżeli sprzęt elektroniczny stanie się narzędziem do uspakajania dzieci, w jaki sposób nauczą się one kontrolowania swoich emocji? Prawidłowym sposobem na uspokojenie młodego człowieka

jest przede wszystkim zapewnienie poczucia, że z nim jesteśmy, a także przytulenie, dobre słowo, odwrócenie jego uwagi od problemu i zaproponowanie wspólnej zabawy czy spaceru.

4. Twoje dziecko będzie lepiej spało.

Udowodniono naukowo, że używanie sprzętu elektronicznego w godzinach popołudniowych ma negatywny wpływ na jakość snu w nocy oraz na samopoczucie dziecka w dniu następnym.

5. Wzrośnie zainteresowanie twojego dziecka nauką.

Ograniczenie dostępu do sprzętu elektronicznego spowoduje, że momentami twoje dziecko będzie popadało w stan znudzenia (nie będzie przecież mogło wypełnić swojego czasu grą na tablecie czy komputerze). Nie ma w tym nic złego. Wręcz przeciwnie! Stan znudzenia potrzebny jest do tego, by uruchomić kreatywne myślenie. Jedne dzieci zaczną wynajdować dla siebie zabawę, inne otworzą książkę i zaczną czytać z zainteresowaniem. Najważniejsze, że umysł zostanie poruszony do myślenia. Im więcej ku temu bodźców – tym elastyczniejszy staje się umysł. Do tego stopnia, że z czasem sam będzie "wołał" o więcej informacji.

6. Twoje dziecko stanie się bardziej towarzyskie.

Technologia umożliwia łatwą komunikację z innymi osobami. Ale kiedy nasz dostęp do narzędzi telekomunikacyjnych jest nieograniczony, zapominamy o potrzebie kontaktu osobistego. Każde dziecko potrzebuje kontaktu osobistego z rodziną i rówieśnikami – bez tego nie będzie w stanie zrozumieć natury drugiego człowieka. Tylko i wyłącznie kontakt bezpośredni nauczy nasze dziecko czuć się zrelaksowanym w towarzystwie innych osób. Pamiętajmy: zdrowa relacja opiera się na częstym bezpośrednim kontakcie. Aby nawiązać więź z drugim człowiekiem musimy go poznać: jego mowę ciała, mimikę twarzy, intonację głosu, zmienność nastrojów, sposób wyrażania emocji, itp.

7. Twoje dziecko będzie miało lepszą kondycję fizyczną.

Czas spędzony przy sprzęcie elektronicznym to czas statyczny. Dziecko wpatrzone w ekran może wytrzymać w pozycji siedzącej kilka godzin. Wszyscy doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, że takie unieruchomienie fizyczne prowadzi do powstania problemu związanego z nadwagą. Badania naukowe dowodzą, że dzieci, które mają ograniczony dostęp do tabletów, telefonów komórkowych i komputerów mają mniejszą tendencję do popadania w problemy z nadwagą.

8. Bezinteresowna dziecinnie dobroć pozostanie w twoim dziecku na dłużej.

Im później dziecko zetknie się z objawami przemocy – tym lepiej. Scenariusze większości gier zaprojektowanych na sprzęt elektroniczny opierają się na przemocy. Dziecko, które ma styczność z takimi grami będzie mniej wrażliwe na okrucieństwo. Będzie również żyło w przeświadczeniu, że przemoc jest skuteczną formą na rozwiązywanie problemów.

9. Nie ma niczego ważniejszego od spokoju twojego dziecka.

Zbyt duża ilość informacji, często zbędnej lub raniącej, potrafi rozdrażnić nawet dorosłego. Wyobraźmy sobie zatem, jaki wpływ ma na dziecko, którego system nerwowy jest o wiele mniej wytrzymały. Wystarczy jeden niemiły komentarz w mediach społecznościowych i spokój dziecka zostaje całkowicie rozchwany. Pamiętajmy o tym, że napisać jest dużo łatwiej niż powiedzieć coś komuś w twarz. Media społecznościowe niosą za sobą wiele złego i mogą wywołać u dziecka silny stres.

Myślę, że każdy czytelnik tego artykułu znalazł już mnóstwo argumentów na to, że warto ograniczać kontakt dziecka ze sprzętem elektronicznym i uczyć je korzystać z tego dobrodziejstwa w sposób rozsądny i z korzyścią dla niego. Jednak co zrobić, kiedy dziecko już nauczyło się i przyzwyczało do częstego korzystania z nowoczesnych technologii. Poszukałam odpowiedzi na stronach (ciągle ten Internet 😊) Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”.

Jak reagować, gdy dziecko nadużywa komputera i/lub Internetu?

Internet oferuje dostęp do wielu różnorodnych form aktywności, począwszy od gier sieciowych, poprzez serwisy muzyczne i wideo, komunikację w czasie rzeczywistym, aż po portale społecznościowe. Nadużywanie komputera i/lub Internetu może dotyczyć jednej bądź kilku spośród form aktywności młodego użytkownika w Internecie, które są dla niego atrakcyjne. Nadużywanie Internetu może rozwijać się etapami. Na początku systematycznie zwiększany czas obecności w sieci jest usprawiedliwiony wykonywanymi obowiązkami (np. przygotowaniem się do lekcji) lub rozwijaniem swoich zainteresowań. Stopniowo jednak czas ten ulega wydłużeniu, często kosztem zobowiązań domowych, towarzyskich lub obowiązków szkolnych.

Co powinno zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?

- ♣ Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci.
- ♣ Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują z chwilą powrotu do Internetu.
- ♣ Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych.
- ♣ Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci – dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.
- ♣ Odczuwanie przymusu korzystania z Internetu.
- ♣ Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu (np. unikanie znajomych lub rezygnacja z zajęć sportowych).
- ♣ Spędzanie coraz więcej czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio były osiągnięte znacznie szybciej.
- ♣ Korzystanie z sieci nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące.
- ♣ Korzystanie z Internetu pomimo że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia (kosztem snu, spóźniania się do szkoły lub nieprzygotowywania się do lekcji).
- ♣ Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

- ♣ Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu.
- ♣ Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet – wspólnie z dzieckiem powinien poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).
- ♣ Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.
- ♣ Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
- ♣ Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.

- ♣ Odłączyć Internet lub komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).
- ♣ Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.
- ♣ Kontakt z profesjonalistą.

Mam nadzieję, że moje poszukiwania w omawianym temacie będą choć trochę pomocne! Każdy rodzic chce dobra swojego dziecka i nie chce świadomie mu szkodzić. Jednak mimo wszystko czasem każdy z nas ma jakieś „wpadki” np. zmęczeni potrzebujemy chwili dla siebie więc dziecko zajęte przed telewizorem czy tabletem to jakieś rozwiązanie. Sama czasem mam takie momenty. Myślę jednak, że problem jest wtedy gdy nie zdajemy sobie sprawy, że korzystamy z takich sposobów i przez to nie orientujemy się, kiedy staje się to nawykiem. Inna ważna sprawa to to, jaki dajemy przykład dziecku ... czyli jak i ile sami korzystamy ze sprzętów elektronicznych? Ale to już zostawiam Państwu do rozważenia...

Beata Głownicka

Korzystałam ze stron internetowych:

<http://uptoclouds.pl/9-powodow-dla-ktorych-nalezy-ograniczyc-dziecku-dostep-sprzetu-elektronicznego/>

<http://www.bakusiowo.pl/jak-komorka-telewizor-i-komputer-wplywaja-na-dziecko/>

http://edukacja.fdds.pl/?option=com_szkolenia&optrs=4&fnd=&grupa=0&offset=7&sort=1&szkolenie=6156#opisszkolenia