

Świat się błyszczy i mruga

Aleksandra Ksokowska-Robak, Katarzyna Zeh



Bajeczka do śniadania, bajeczka do kolacji, długi film w sobotę, dwie gry na tablecie w samochodzie, obserwowanie kuzyna albo taty grających na konsoli. Pięciolatek ma już spore doświadczenie w obcowaniu z wirtualnym światem. Wiadomo – prawie każdy rodzic czasem, by mieć chwilę dla siebie, sadza dziecko przed ekranem. Czy to

bardzo szkodliwe? Ile czasu spędzonego w ten sposób to już przesada?

Mózg do gier czy do bycia z innymi

Badania pokazały, że mózg dziecka dużo przesiadującego przed telewizorem czy wpatzonego w ekran tabletu, telefonu i komputera rozwija się inaczej niż mózg dziecka bawiącego się w takim samym czasie zabawkami lub z innymi dziećmi. Gdy mały człowiek gra w gry, jego mózg rozwija właśnie tę część, która pozwala coraz lepiej radzić sobie w wirtualnej grze. Gdy gra dużo (np. kilka godzin dziennie), nie rozwija w tym czasie kompetencji społecznych, nie będzie więc umiało nawiązać i podtrzymać satysfakcjonujących relacji z innymi osobami. W najbardziej skrajnej sytuacji stanie się odludkiem. Pięciolatek jest w fazie rozwoju, w której tworzą się kompetencje współdziałania i rywalizacji, a z nich człowiek korzysta w całym swoim życiu. Nigdy potem nie będzie tak chętny, by ćwiczyć te umiejętności.

Z ewolucją na bakier

Tak to zostało urządzone przez ewolucję, a doświadczenia setek poprzednich pokoleń ludzi, że pewnych rzeczy możemy nauczyć się tylko w określonych okolicznościach. Nowe technologie wprowadzają zamęt do tego schematu uczenia się. Mózg małego dziecka nie jest przygotowany do tego, by połączyć widok z ekranu i dźwięk dobiegający z głośników ustawionych obok. Dziecko może się uczyć, gdy z tego samego miejsca, na które patrzy, dobiegają słowa. Dla dorosłego

nie stanowi to już problemu. Jego połączenia mózgowie radzą sobie w tych warunkach, bo ma już wykształcone stałe łącza neuronalne. Dziecko nie rozumie, dlaczego przesuwając paluszkami po szybie, nie może powiększyć obrazu drzewa stojącego za oknem. Przez doświadczenia z ekranem dotykowym zaburza się jego spostrzeganie trójwymiarowej realnej rzeczywistości. Dlatego małe dzieci nie powinny mieć dużo kontaktu z ekranami. Niektórzy badacze mówią, że najlepiej, aby wcale nie korzystały z tego typu urządzeń.

Liczniki czasu

Moje dziecko mało bawi się telefonem czy komputerem – takie przekonanie ma wielu rodziców pięciolatków. Jednak uważne zliczenie czasu wpatrywania się malucha w ekran w ciągu całego dnia niestety przeczy temu stwierdzeniu. Warto zliczyć wszystko: zabawę telefonem taty w poczekalni do lekarza – 30 minut, bajeczki na dobranoc – 20 minut, film obejrzany z babcią – 60 minut, zerkanie przez ramię starszemu bratu, gdy ten gra na komputerze – kolejne 30 minut, zabawę tabletem w samochodzie w drodze do domu – 15 minut, przejrzanie zdjęć w smartfonie mamy – 5 minut, obejrzenie tego fajnego filmiku na YouTube (3 razy z rzędu) – 9 minut. A to już zdecydowanie za dużo dla mózgu pięciolatka. Gdy dziecko ma telewizor, komputer czy tablet w swoim pokoju, często nie udaje się ustalić rzeczywistego czasu, w którym przebywa przed ekranem.



Pobudzenie

To nieprawda, że można się zrelaksować przed ekranem. Badania pokazują, że mózg jest wtedy nieustannie pobudzany i pracuje na wysokich obrotach. Do czasu, gdy w organizmie zaczyna brakować pewnych substancji – neuroprzekaźników. Gdy więc obserwujemy, że dziecko staje się nerwowe, pobudzone, niespokojne, zirytowane i rozdrażnione, warto ograniczyć dostęp do urządzeń na rzecz kontaktu z rzeczywistością.

Uzależnienie

Gdy pojawiały się kolejne udogodnienia cywilizacyjne, nikt nie przypuszczał, że mogą stać się one powodem problemów osobistych i społecznych. Niestety, wirtualny świat jest także źródłem przemocy i strachu, i może uzależnić – także pięciolatek. Jeśli dziecko wybucha złością i staje się agresywne po każdej próbie ograniczenia mu dostępu do komputera czy telewizora, sprawa wydaje się poważna. Sam zakaz korzystania z urządzeń może nie pomóc – trzeba się wybrać do specjalisty.

Ochrona

Można się bardzo zdziwić, kiedy sprawdzi się, na co dziecko może trafić, kiedy wpisuje z pomocą starszego rodzeństwa w wyszukiwarkę słowa kotki albo laleczki. Internet jest pełen treści seksualnych i pełnych przemocy. I niestety także dziecko może dość łatwo na nie trafić. Przed bajkami niejednokrotnie są puszczone reklamy dla dorosłych, a z pierwszych stron przeglądarek straszą wojenne sceny. Dlatego koniecznie trzeba przestrzegać podstawowych zasad korzystania przez dzieci z komputera, komórki czy tabletu:

- wszystkie urządzenia powinny znajdować się w miejscu, w którym przebywają domownicy, nie w pokoju malucha;
- warto założyć filtr rodzicielski na laptop, choć nie zastąpi on czujności rodzica;
- jeśli włączamy grę / bajkę po raz pierwszy, sprawdźmy najpierw, czy na pewno nadaje się ona dla dzieci;
- wytłumaczmy dziecku, że jeśli zobaczy na ekranie cokolwiek, co je zaniepokoi, powinno natychmiast nam o tym powiedzieć;
- nie myślmy, że dziecko jest za małe, aby sprawnie posługiwać się urządzeniami mobilnymi – dzieci zadziwiająco szybko się tego uczą.

Po grze idziemy na spacer

Nie unikniemy styczności dziecka z wirtualnym światem. Warto jednak pamiętać o równowadze. Najlepsza jest sytuacja, w której przyjemność grania czy oglądania bajek jest skojarzona z innym rodzajem aktywności – najlepiej aktywnością ruchową, na świeżym powietrzu: Po bajeczce kolejna przyjemność – idziemy na plac zabaw albo Najpierw gra na komputerze,

a potem gra planszowa, Po obejrzeniu bajki przeczytamy książeczkę. Jeśli rodzic dopilnuje takiego następstwa zdarzeń, istnieje szansa, że dziecko samo będzie się go domagało w przyszłości.

- Konieczne jest kontrolowanie czasu przebywania dziecka przed ekranem – szczególnie zadbanie o zdrowe proporcje (przede wszystkim zabawa w realu, w wirtualnym świecie krótki pobyt).
- Treści oglądane przez malucha muszą być sprawdzane przez rodzica. Wiele programów edukacyjnych, gier dla dzieci i bajek tak naprawdę nimi nie jest i nie nadaje się dla dziecka.
- Dla rozwoju pięciolatka najistotniejszy jest kontakt z innymi ludźmi: dorosłymi, którzy tłumaczą świat i z rówieśnikami.

Przygotowała: Ewa Mikłowska