

# Wpływ świata cyfrowego na dzieci w wieku przedszkolnym

**Gry komputerowe stanowią integralną część współczesnego świata. Branża ta z roku na rok się rozrasta i dominuje nad innymi jako dostarczająca dość łatwo osiągalną rozrywkę. Współczesne dzieci od najmłodszych lat są otoczone zdobyczami wysokiej technologii, co wśród rodziców powoduje zagubienie i rodzi dylematy związane z kwestią przyzwolenia na korzystanie z urządzeń cyfrowych.**

## Wiek dziecka a świat cyfrowy:

Małe dziecko rozwija się poprzez ruch i interakcje społeczne z innymi. Unieruchomienie przy ekranie powoduje, że dziecko traci zainteresowanie otoczeniem, przestaje je aktywnie eksplorować, wycofuje się z kontaktów społecznych, a tym samym opóźnia się jego rozwój: motoryczny, mowy, zabawy i kompetencji społecznych. Dziecko nie jest w stanie opanować mowy, słuchając dialogów z bajek prezentowanych na ekranie, bo do tego niezbędna jest interakcja z opiekunem – obserwacja jego reakcji, wyrazu twarzy, gestów. Cytując neurobiologa Spitzera: **„Czas spędzany przed ekranem i monitorami poniżej trzeciego roku życia jest czasem straconym”.**

Uważa się, że do szóstego–siódmego roku życia dzieci właściwie nie powinny grać w gry komputerowe, bo nie przynoszą im one wymiernych korzyści. W przypadku starszych dzieci czas ekranowy nie powinien przekraczać dwóch godzin dziennie (zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatrii). Nadmiar czasu spędzanego przed komputerem może się przyczyniać do trudności ze wzrokiem, stwarza większe ryzyko wystąpienia wad postawy i otyłości u dzieci, a także zaburzeń rytmu dobowego.

Warto pamiętać, że zdobycze wysokiej technologii są obecne z nami od stosunkowo niedawna, ewolucyjnie nasze organizmy nie są przystosowane do takiej formy aktywności – dla naszych ciał naturalny jest ruch, aktywność na świeżym powietrzu, światło słoneczne, krajobraz przyrody. Nasze zmysły są przystosowane do odbierania bodźców z natury i dlatego np. długotrwałe przebywanie przed ekranami powoduje, że narząd wzroku nie akomoduje prawidłowo. W naturalnym środowisku narząd ten dostosowuje się do widzenia przedmiotów znajdujących się blisko i w oddali. Dlatego długotrwałe przebywanie przed komputerem i ekspozycja na płaskie obrazy pozbawione głębi może powodować późniejsze trudności z widzeniem przestrzennym.



Należy również pamiętać, że dzieci w wyniku nadmiernego korzystania z dóbr cyfrowych są narażone między innymi na:

- **zaburzenia snu** - światło emitowane przez urządzenia cyfrowe zmniejsza ilość i jakość snu, a także powoduje problemy z zasypianiem. Dlatego należy wykluczyć spędzanie czasu przed telewizorem, komputerem, z telefonem lub tabletem w rękę bezpośrednio przed snem,
- **problemy ze wzrokiem** - w ostatnich latach znacznie zwiększyła się liczba osób cierpiących z powodu krótkowzroczności. Istnieje wiele badań, które dowodzą, że dzieci przebywające często na zewnątrz we wczesnym dzieciństwie nie są narażone na problemy ze wzrokiem,
- **otyłość** – jest ogólnoustrojową, przewlekłą chorobą metaboliczną, wynikającą z zaburzenia równowagi między poborem i wydatkowaniem energii (homeostazy energetycznej organizmu), objawiającą się zwiększeniem ilości tkanki tłuszczowej w organizmie. W miarę nasilania się tego procesu i wraz z upływem czasu pojawiają się patologie i dysfunkcje dotyczące wszystkich układów i narządów<sup>1</sup>. Za występowanie otyłości odpowiedzialne są więc nie tylko wysokokaloryczna, niezdrowa dieta, ale również brak ruchu i aktywności fizycznej. W poprzednim stuleciu place zabaw, skwerki czy nawet osiedlowe parkingi pękały w szwach, dzieci każde to miejsce wykorzystywały do różnorodnych zabaw na świeżym powietrzu. Obecnie dominującą jest aktywność siedząca, podejmowana przed ekranem urządzeń cyfrowych. Ponadto warto wspomnieć również o fakcie, że wiele dzieci spożywa w tym czasie posiłki, co zwiększa ilość pożywienia oraz spowalnia metabolizm,
- **agresja** – w wielu materiałach oglądanych na ekranach telefonów i tabletów znajdują się sceny zawierające przemoc. Liczne badania dowodzą, że ekspozycja na przemoc w mediach prowadzi do nasilenia agresywnych zachowań lub braku wrażliwości na cierpienie innych,
- **kontakt z nieznajomymi** - internet jest miejscem, w którym pedofile szukają swoich ofiar. Tutaj dużo łatwiej „zwabić” ofiarę, ponieważ przestępca może podszywać się pod kogoś innego, manipulować dzieckiem oraz aranżować spotkania w świecie realnym, gdzie nie doszłoby do przestępstw, w których ofiarą padają kilkuletnie dzieci, gdyż z reguły wciąż pozostają one pod opieką dorosłych.



## **Jak zadbać w tym wszystkim o balans i o czym warto pamiętać?**

1. Starać się zapewniać dziecku różnorodną stymulację, poszukiwać aktywności, które są atrakcyjne dla dziecka i angażują różne zmysły, stwarzać pole do poszerzania zainteresowań
2. Dbać o chwile spędzane razem, budowanie relacji wśród członków najbliższej rodziny.
3. Dbać o ruch i aktywność na świeżym powietrzu.
4. Stwarzać możliwość do rozwijania kontaktów społecznych z innymi dziećmi.
5. Wprowadzać ekrany i gry jak najpóźniej w rozwoju dziecka.
6. Ustalić zasady ekranowe obowiązujące w domu:
  - nie korzystamy z ekranów co najmniej godzinę przed snem,
  - posiłki spożywamy bez obecności ekranów,
  - warto rozważyć nietrzymanie ekranów w sypialni, tak aby nie stanowiły pokusy dla dziecka do skorzystania z nich w nocy,
  - rodzice kontrolują treści, do których dzieci mają dostęp,
  - osoby dorosłe modelują sposób korzystania z urządzeń cyfrowych,
  - można rozważyć zasady typu: bajki oglądamy tylko na telewizorze, w gry gramy na komputerze/konsoli, tak aby dziecko nie miało szybkiego dostępu do tych form rozrywki na komórce.
7. Wykazywać zainteresowanie grami, które podejmuje dziecko – często jest to klucz do świata aktualnych przeżyć dziecka, a także buduje to więź z opiekunem. Dorosły, wiedząc, jakimi treściami interesuje się dziecko, nie tworzy fałszywych czy stereotypowych przekonań o grze i unika postawy „gry są z natury złe”.
8. Unikać stosowania ekranów i gier jako form kar i nagród – zwiększa to ich atrakcyjność.
9. Podczas wyboru gier dla dzieci kierować się oznaczeniami zawartymi na grach (tzw. PEGI).

Cyfrowe media na dobre zagościły w naszym życiu, dlatego tak ważne jest umiejętne wprowadzanie dziecka w wirtualną rzeczywistość, zachęcanie do rozsądnego w niej przebywania, a także, co niezwykle istotne, nieodsyłanie dziecka do komputera w momencie, gdy nie jesteśmy w stanie poświęcić mu czasu i uwagi.

nauczyciel dyplomowany Sylwia Katarzyna Lisowska-Walęcka  
nauczyciel dyplomowany Izabela Werwińska