

„Czynniki wpływające na prawidłowy rozwój przedszkolaka”- Rodzicu przeczytaj i przemyśl”

Opracowanie: Małgorzata Horowicz-Dusza

Wpływ używania urządzeń elektronicznych na funkcjonowanie dzieci w wieku przedszkolnym

Funkcjonowanie współczesnych dzieci wiąże się z korzystaniem z urządzeń elektronicznych takich jak: laptop, tablet, telefon, telewizor. Już najmłodsze dzieci roczne, dwuletnie korzystają z urządzeń mobilnych. Jak wykazały polskie badania, prowadzone w 2015 roku, aż 64% dzieci w wieku przedszkolnym używa urządzeń mobilnych, a co trzecie dziecko korzysta z nich niemal codziennie. Często sami przyzwyczajamy dzieci do takiej formy rozrywki, chcąc zapewnić sobie wolny czas i traktując telefon, czy tablet jako formę nagrody lub kary. Korzystanie z urządzeń elektronicznych stanowi ważną kwestię, bo wpływa na wszystkie sfery rozwoju dziecka. Niestety wpływ ten jest niekorzystny i jest przyczyną wielu problemów zdrowotnych naszych dzieci. Prawidłowy rozwój psychiczny, fizyczny i intelektualny uzależniony jest od ilości i sposobu korzystania z urządzeń elektronicznych.

ROZWÓJ FIZYCZNY

Bardzo często dzieci używają komputera, laptopa, tabletu przy nieodpowiednim oświetleniu i bez zachowania odpowiedniej odległości oraz właściwej postawy. Jest to przyczyną skrzywień kręgosłupa, licznych wad postawy. Dzieci skarżą się na bóle pleców, kręgosłupa, i usztywnienia mięśni. Komputer wpływa negatywnie na narząd wzroku. Dzieci odczuwają podrażnienie błony śluzowej oczu, zaburzenia widzenia, zmęczenie, zaczerwienienie i pieczenie oczu, a także zawroty i bóle głowy.

Urządzenia technologii informacyjnej oddziałują na receptory: wzroku, słuchu, oraz centralny system nerwowy. U dzieci w młodszym wieku zagrożony jest szczególnie wzrok, ponieważ urządzenia elektroniczne działają przez przekazywany obraz. Obraz ten częstokroć nie jest dostosowany parametrami technicznymi do optymalnych warunków pracy oka. Nadmierne spoglądanie w ekran lub monitor powoduje zmęczenie i znużenie dziecka. Szybko przesuwane się obrazy, animacje komputerowe mogą powodować bóle głowy, nudności i wymioty. U dzieci w wieku przedszkolnym pojawia się przy tym problem bezsenności. Jak

wykazują badania, dzieci narażone na nadmiar niebieskiego światła mają kłopot z zasypianiem. Wpatrywanie się w ekran komputera powoduje problem z siatkówką oka i wpływa na rozregulowanie rytmu dobowego dziecka.

ROZWÓJ PSYCHICZNY I INTELEKTUALNY

Nadmierne spędzanie czasu na oglądaniu telewizji i graniu na konsolach, laptopie, czy też telefonie staje się widoczne w rozwoju umysłowym dzieci.

Nadmiar bodźców wzrokowych i słuchowych obciąża system nerwowy dziecka i prowadzi do zmęczenia. Dziecku przedszkolnemu zaabsorbowanemu grami komputerowymi, w których musi angażować całą swoją uwagę, jest trudno skoncentrować się na wykonywanych w realnym świecie zadaniach. Przeciążenie bodźcami i skupianie uwagi na migotającym ekranie będzie w przyszłości przyczyną braku koncentracji uwagi, nadpobudliwości, drażliwości. Długotrwała ekspozycja na migające obrazy zwiększa również ryzyko zdiagnozowania ADHD u dzieci.

ROZWÓJ SPOŁECZNO-EMOCJONALNY

Zbyt długi czas poświęcony przez dziecko na zabawę urządzeniami elektronicznymi oraz głośne dźwięki, szybko zmieniający się obraz zawierający sceny przemocy, zagrażają prawidłowemu rozwojowi społeczno-emocjonalnemu. Oglądanie drastycznych scen w filmach, gry- „strzelanki” zaburzają poczucie bezpieczeństwa, wzmagają lęki nocne dziecka. Mogą wpływać na problem ze snem. Często wywołują agresję, gdy „mały gracz” utożsamia się z uwikłanym w przemoc, często agresywnym bohaterem. Dziecko spędzające czas przy grach komputerowych, w których wirtualna rzeczywistość oderwana jest od życia, przestaje orientować się w realiach otaczającego go świata. Dzieci używające urządzeń IT tracą umiejętność nawiązywania relacji społecznych. Mogą pojawić się u nich zaburzenia mowy. Przyczyną tych zagrożeń są krótkie, lakoniczne komunikaty w grach, ubogie słownictwo w niektórych bajkach. Oglądanie bajek bez komentowania, rozmowy z rodzicem powoduje, że dziecko nie ma możliwości rozwijania mowy.

Spędzanie czasu wolnego na oglądaniu telewizji, graniu na urządzeniach elektronicznych wiąże się z problemem otyłości u dzieci. Pojawia się ryzyko niezdrowego odżywiania i złych nawyków żywieniowych. Dzieci jedzą często nieregularnie, spożywają niezdrowe przekąski, nie korzystają z aktywnych form wypoczynku.

Komputer, tablet, telewizor, smartfon wypierają inne aktywności, które mają kluczowe znaczenia w rozwoju fizycznym, intelektualnym i społecznym dziecka. Dominującą formą

aktywności małego dziecka powinna być zabawa integrująca wszystkie zmysły. Klikanie, czy też przesuwanie myszką po pulpicie, nie doskonali ruchów manipulacyjnych i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dzieci uczą się, bawiąc. Układając klocki, rysując, wycinając, lepiąc z plasteliny, usprawniają motorykę małą. Kiedy przedszkolaki bawią się na placu zabaw, jeżdżą rowerem, doskonalą koordynację wzrokowo-ruchową i motorykę dużą. Dzieci, bawiąc się z rówieśnikami, kształtują relacje społeczne, uczą się przestrzegania reguł. Niestety, świat wirtualny zagraża ich aktywności. U dzieci korzystających z gier i animacji komputerowych szybko pojawia się potrzeba coraz dłuższego korzystania z atrakcji technologii informacyjnej. Mówiąc wprost: **DZIECKO SIĘ UZALEŻNIA**. W pewnym momencie nie potrzebuje ONO już rodziców i kolegów. Odcięcie od technologii informacyjno-komunikacyjnej jest trudne i wymaga stanowczości ze strony rodziców. Pamiętajmy, aby dać mu w zamian coś atrakcyjnego - **WSPÓLNĄ ZABAWĘ Z RODZICAMI**.

Ile czasu może spędzać dziecko przed ekranem monitora?

Według zaleceń specjalistów dziecko do drugiego roku życia nie powinno korzystać z urządzeń elektronicznych. Dziecko siedmioletnie nie dłużej jak 30 min. dziennie.

DO PRZEMYŚLENIA

Czy spędzasz czas na wspólnej zabawie z dzieckiem?

Ile czasu Twoje dziecko spędza dziennie przed ekranem telewizora, komputera, telefonu?

Czy telefon/tablet/komputer jest formą nagrody?

Czy ustalasz ramy czasowe korzystania z gier i bajek?

Czy tablet, konsola = wolny czas dla Ciebie Rodzica?