

To mit, że nowe media zawsze niszczą mózg dziecka

17 listopada 2022

Stwierdzenie, że oglądanie telewizji, korzystanie ze smartfona czy tabletu niszczy mózg dziecka to mit. Ważne jednak, by dziecku serwować nowe media w sposób dostosowany do jego możliwości rozwojowych, a ekran – nie zastępował rodzica. Jak w pierwszych latach życia dziecka korzystać z technologii informacyjnych mówi psycholog dr Małgorzata Wójtowicz-Szeffler.

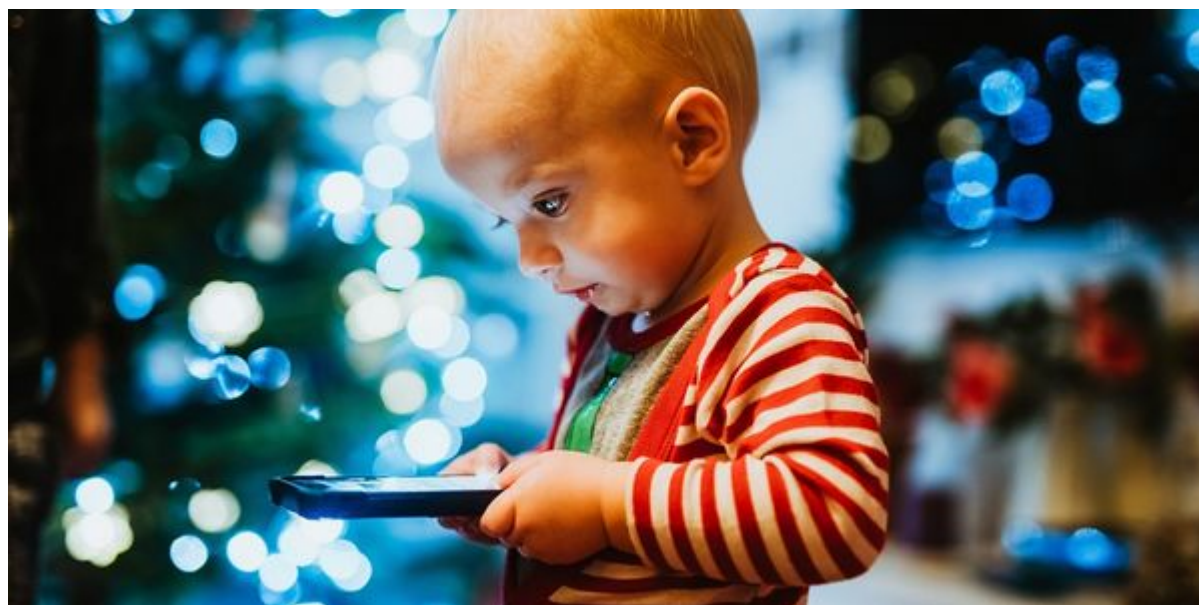
„Istnieje takie przekonanie, że częste korzystanie ze smartfonów, tabletów i oglądanie telewizji niszczy mózg dziecka. To jednak niepoparty nauką mit” – mówi psycholog dr Wójtowicz-Szeffler z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy w rozmowie z portalem PAP – Nauka w Polsce. I dodaje, że ukazało się w ostatnich latach wiele badań naukowych (np. <https://www.jstor.org/stable/jeductechsoci.17.4.85>), które pokazują, że nowe technologie – używane we właściwy sposób – niekoniecznie muszą być szkodliwe, ale mogą nawet pozytywnie wpływać na rozwój dziecka.

Badaczka podkreśla, że dorośli powinni być wsparciem dla dzieci w korzystaniu z technologii informacyjnych. „Bez tego te technologie są mało użyteczne” – podkreśla badaczka z UKW. I dodaje, że jeśli dziecko korzysta z nowych mediów, najlepiej, by rodzic mu w tym towarzyszył. „Ważne, by reagował razem z dzieckiem, komentował, zatrzymywał program, aby coś wyjaśnić, a nie jedynie, by był gdzieś obok dziecka”.

WYTYCZNE

Zgodnie z wytycznymi Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej należy całkowicie unikać tego, by dzieci przez pierwsze półtora roku życia korzystały z ekranów. Wyjątkiem są tu

rozmowy czy telekonferencje z bliskimi – aby dziecko nie straciło kontaktu z osobami ważnymi można zaprosić je przed ekran – podsumowuje psycholog.



Z kolei po drugim roku życia – przewidują wytyczne – o ile dziecko spędza czas przed ekranem, to nie powinno to trwać dłużej niż godzinę dziennie.

Z kolei opracowane w Polsce wytyczne (m.in. raport Cyfrowa Przyszłość opracowany przez Fundację Nowoczesna Polska z 2012 r.) przewidują m.in., że małe dziecko nie powinno mieć w swoim pokoju urządzeń takich jak telewizor, telefon, tablet. Jeśli już korzysta się z ekranu, powinno się to robić w krótszych odcinkach, np. po kilka- kilkanaście minut. Poza tym treści powinny być dopasowane do wieku (chodzi m.in. o to, by montaż nie był zbyt szybki, postaci – akceptowane przez dziecko, muzyka nie była zbyt głośna, a język – poprawny). A z ekranu nie należy korzystać przynajmniej na godzinę przed porą spania.

Co z badań naukowych wiadomo na temat zagrożeń i nadziei związanych z wpływem mediów na rozwój małego człowieka?

ZAGROŻENIA: ZABURZENIA KONCENTRACJI I UWAGI

„Kiedy do zmysłów dociera natłok bodźców z nowych mediów, mózg musi przydzielić im zasoby uwagowe i pamięciowe. A także poradzić sobie z funkcjonowaniem w dwóch rzeczywistościach: zwykłej oraz ekranowej” – opisuje dr Wójtowicz-Szeffler. Niedojrzały jeszcze mózg małego dziecka intensywnie poddawany działaniu impulsów zewnętrznych nie jest w stanie poradzić sobie z ich nadmiarem, co jest częstą przyczyną powstawania zaburzeń koncentracji uwagi. W sytuacji, gdy nowe technologie dostarczają małemu dziecku stale czegoś nowego, czego ono nie jest w stanie dostatecznie przetworzyć, zaczyna cierpieć na deficyty uwagi i trudno mu skupić się na informacjach ważnych, a przez to bywa postrzegane jako mniej zdolne niż rówieśnicy.

ZAGROŻENIA: NEGATYWNY WPŁYW NA „MÓZG SPOŁECZNY”

Nowe media używane w nadmiarze mogą sprawiać, że gorzej rozwijać się będzie „mózg społeczny”. Dla rozwoju dziecka ważne jest bowiem to, by obserwować zachowania innych osób w bezpośredniej interakcji. W relacjach z innymi ludźmi uczymy się bowiem unikania działań niebezpiecznych, niepożądanych, wywołujących obrzydzenie – albo zbliżania do sytuacji pożądanych, korzystnych. Tak zwane mechanizmy lustrzane są ważnym elementem funkcjonowania w relacjach. Tymczasem dziecko zanurzone w mediach cyfrowych traci ten kluczowy w tym momencie w rozwoju element nauki.

„Może być wprowadzie tak, że w grach komputerowych czy bajkach małe dziecko obserwuje pewne zachowania i tworzy wzorce reakcji, ale takie uczenie działa znacznie wolniej i znacznie słabiej niż interakcja z prawdziwym człowiekiem” – tłumaczy psycholog.



ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO

Pojawiają się też zagrożenia dla zdrowia fizycznego – co wiąże się z tym, że dziecko wyrabia sobie nawyk spędzania czasu w pozycji siedzącej, przy braku ruchu. A to prowadzić może do nieprawidłowego rozwoju motorycznego oraz problemów z nadwagą.

Kolejnym zagrożeniem jest obciążenie narządu wzroku i ryzyko krótkowzroczności.

Poza tym emitowane przez ekrany światło niebieskie wpływa na układ nerwowy i utrudniać może zasypianie, wyciszenie się, spokojne funkcjonowanie. „Długotrwałe pozostawanie w tym świetle – np. gdy w pokoju jest włączony telewizor lub świeci się ekran komputera – może więc u dzieci powodować pobudzenie, a nawet zachowania, które mogą się kojarzyć z tzw. ADHD” – zwraca uwagę dr Wójtowicz-Szeffler.

ZAGROŻENIA: UZALEŻNIENIE

Zagrożeniem może być też uzależnienie behawioralne – np. od korzystania z internetu. „To ten sam typ zagrożenia co uzależnienie od alkoholu, zakupów czy hazardu” – mówi psycholog. I wyjaśnia, że nadmierne pobudzenie, podekscytowanie sytuacjami związanymi z korzystaniem z mediów

może u dzieci prowadzić do zmian w układzie nerwowym – choćby w układzie nagrody. Dziecko, aby być pobudzone, potrzebuje wtedy coraz więcej bodźców, a więc coraz więcej czasu ekranowego.

ZAGROŻENIA: TREŚCI

Kolejnym zagrożeniem jest styczność z treściami nieodpowiednimi dla rozwoju dziecka. A nawet bajki animowane czy programy dla dzieci – a także reklamy – mogą mieć treści nieodpowiednie dla małego dziecka – np. związane z agresją. Może to być również zbyt szybki montaż, zbyt intensywne bodźce, czy obecność treści niezrozumiałych, wymagających komentarza opiekunów. Przez to wszystko odbiór świata u dziecka może być zakłócony.

ZAGROŻENIA: ROZLUŻNIENIE WIĘZI

Są jeszcze zagrożenia związane z rozluźnieniem relacji społecznych. „Jeśli dziecko ogląda bajki, korzysta z technologii informatycznych po kilka godzin dziennie – buduje relacje z wirtualnymi postaciami zamiast z ludźmi. W porównaniu z tymi postaciami inne dzieci i inni dorośli wydają się mniej ciekawi – nie mają supermocy, drogich ubrań, szybkich ruchów. W takiej sytuacji może się zdarzyć, że dziecko przestaje być zainteresowane budowaniem prawdziwych relacji” – mówi rozmówczyni PAP. I dodaje, że kiedy dziecko zostawiane jest samo z nowymi mediami, zagrożony jest również proces budowania więzi między dorosłym a dzieckiem.



NADZIEJE: ZACHĘTA DO RUCHU

Oprócz zagrożeń z użyciem nowych mediów związane są jednak i pewne szanse. Z dużą nadzieją traktuje się choćby technologie wirtualne, dotykowe czy Kinect, które przydają się, by zachęcić dzieci do ruchu.

Szczególnym przypadkiem jest użycie tych technologii do rehabilitacji ruchowej – w ramach specjalnie zaprojektowanych gier dziecko musi wykonywać pewne ruchy, których nie chce wykonywać podczas rehabilitacji.

NADZIEJE: WSPOMAGANIE FUNKCJONOWANIA

Kolejnym aspektem są technologie wspomagające – np. urządzenia i systemy typu kinect do wspomagania osób z niepełnosprawnościami – w tym ruchowymi. Urządzenia i programy tego typu mogą pomagać dzieciom z niepełnosprawnościami przewyżczać bariery w funkcjonowaniu.

„Innym przykładem pozytywnego wpływu nowych mediów na rozwój dziecka jest np. korzystanie z zabawek – robotów wśród dzieci ze spektrum autyzmu. Mówi się, że roboty mają korzystny wpływ

na rozwój mowy u dziecka, wykonywanie czynności życia codziennego” – podsumowuje badania dr Wójtowicz-Szeffler.

NADZIEJE: EDUKACJA

Innym pozytywnym aspektem związanym z używaniem mediów elektronicznych wśród małych dzieci jest edukacja – istnieje szereg narzędzi informatycznych, które rozwijają zdolności komunikacyjne, służą do wspierania procesów uczenia się.

„Chodzi np. o korzystny wpływ programów, które uczą postaw społecznych, pomagają obserwować zachowania innych ludzi, pomagają w nauce czytania, pisanie, w rozwoju umiejętności matematycznych” – opisuje dr Wójtowicz-Szeffler.

NADZIEJE: KONTAKT Z BLISKIMI

„Urządzenia elektroniczne mogą być też wykorzystywane do kontaktu z rodziną. Ważniejsze jest to, by dziecko miało kontakt z bliskimi i pielęgnowało go, niż to, żeby unikało korzystania z urządzeń elektronicznych” – podsumowuje psycholog.



DOROSŁY – PRZEWODNIKIEM PO ŚWIECIE NOWYCH MEDIÓW

„Świat coraz bardziej opiera się o nowe technologie informacyjne. A dzieci od urodzenia stykają się z urządzeniami elektronicznymi. Rzeczywistość 'ekranowa', w obecności której dziecko dorasta, powinna być jednak wprowadzana do życia dziecka w odpowiedni sposób, aby przynosiła korzyści zamiast szkód” – podsumowuje psycholog.

Dr Wójtowicz-Szeffler radzi też, aby dorośli zastanowili się, w jakim celu pozwalają małym dzieciom korzystać z technologii informacyjnych. Czy jest to może sposób na nudę („a dziecko powinno czasem mieć szansę się ponudzić”), czy na uspokojenie, czy na spędzenie czasu przy posiłku („to może negatywnie wpływać na procesy regulowania emocji, a także sytości i głodu”), czy może jest to forma nagrody albo rozrywki („ważne, by nie była to najważniejsza forma rozrywki”), czy może sposób na edukację („czasem warto, by dziecko poszukiwało odpowiedzi samodzielnie, niż tylko poznawało odpowiedzi z zewnątrz”). I warto, by byli świadomi, czy na pewno jest to w danym momencie najlepszy sposób, w jaki można te potrzeby zaspokoić.

„Ważne jest więc, żeby rodzice – którzy przecież również korzystają z mediów – uczyli dzieci, w jakich sytuacjach warto to robić, w jaki robić to sposób i w jakim celu” – podsumowuje badaczka.

Autorstwo: Ludwika Tomala

Zdjęcia: [Helen Jank](#) (CC0), [Bob_Dmyt](#) (CC0), [Surprising_Shots](#) (CC0), [Jim Bauer](#) (CC BY-ND 2.0)

Źródło: [NaukawPolsce.pl](#)