

Do widzenia urządzenia!

Czy warto poszukać alternatywy dla telewizji i programów dla dzieci? Co robić, kiedy czasu w bród, pogoda nie zawsze zachęca do zabaw na świeżym powietrzu, a dziecko się nudzi? I skąd w ogóle pomysł, żeby pożegnać się z ekranami?

Ekran są dziś wszędzie. W drodze do pracy wpatrujemy się w ekrany telefonów. W pracy – w ekrany komputerów, a w domu, kiedy „odpoczywamy” – w ekrany telewizorów. Ta wszechobecność elektroniki już nam spowszedniała i być może, dlatego nie zastanawiamy się nad tym, jak mogłoby być, gdybyśmy świadomie gospodarowali swoim czasem. Gdybyśmy drogę do pracy wykorzystali na poczytanie gazety, a wolny czas w domu spędzili na rozmowach z bliskimi albo poświęcili się swojemu hobby. Tylko, że człowiek dorosły to jednak człowiek dorosły.

Kluczem w korzystaniu przez dzieci z ekranów i wysokich technologii jest umiar i wprowadzenie tych wszystkich urządzeń w odpowiednim czasie, czyli nie przed trzecim rokiem życia. Dlaczego nie wcześniej? Otóż małe dzieci mają pełne ręce roboty. Do szóstego roku życia powinny zdobyć i udoskonalić poszczególne umiejętności poznawcze na tyle, aby stopień ich opanowania pozwolił na dalszy rozwój sprawności umysłowej. Najważniejsze sprawności rozwojowe, które już od pierwszych dni dziecko wykształca i doskonali, to rozwój sprawności motorycznej i manualnej, spostrzegania wzrokowego, percepcji słuchowej, zabawy, zachowań społecznych pamięci i oczywiście dominacji stronnej. Wszystkie one są z kolei podstawą dla rozwoju mowy.

Odpowiednia stymulacja i zdobycie we właściwym czasie poszczególnych umiejętności poznawczych zagwarantuje nie tylko harmonijny rozwój poznawczy, ale także pozwoli dziecku na rozwijanie umiejętności przedszkolnych. Sprawi, że czytanie, pisanie, czy liczenie nie będą w przyszłości problemem. Zbyt wczesne wprowadzenie wysokich technologii w znaczny sposób zaburza rozwój dziecka, ponieważ z jednej strony utrudnia przyswajanie i doskonalenie tych umiejętności, które przy okazji korzystania z ekranów nie są stymulowane, z drugiej strony, zbyt mocno stymuluje inne – prowadząc do dysharmonii w rozwoju danej funkcji. Przykładem niech będzie synteza i analiza wzrokowa: dziecko, oglądające bajkę na ekranie patrzy na ten dynamiczny obraz całościowo – stymulując prawopółkulową umiejętność postrzegania globalnego. Podczas takiego oglądania nie potrafi niestety dostrzec szczegółów (umiejętność lewopółkulowa), ponieważ nie przygląda się

obrazowi analitycznie, tak jak mogłoby to zrobić, patrząc na statyczny obrazek w książce. W konsekwencji mózg dziecka ćwiczy jeden tylko sposób patrzenia (globalny).

Ekran i wysokie technologie zabierają dużo czasu i nierównomiernie stymulują umiejętności lewo – i prawopółkulowe, prowadząc do dysharmonii w rozwoju poznawczym. Dlatego właśnie nie należy pozwalać na korzystanie z wysokich technologii dzieciom poniżej trzeciego roku życia. Wtedy, bowiem mózg jest najbardziej plastyczny, a to, czego dziecko się nauczy (bądź nie nauczy) w ciągu pierwszych sześciu lat życia (a w szczególności w pierwszych trzech latach), będzie podstawą późniejszej aktywności umysłowej. Dużo prościej jest natomiast harmonijnie zdobywać kolejne umiejętności niż nadrabiać braki.

Zdrowe dzieci powyżej trzeciego roku życia, które nie mają problemów rozwojowych, mogą czasem obejrzeć bajkę. Sugerowany przez badaczy bezpieczny czas dla tej grupy wiekowej to 30-60 minut dziennie. Ale u wielu dzieci czas ekspozycji na ekrany wynosi 4-6 godzin dziennie (wliczając czas, kiedy telewizor gra „w tle”, w obecności dziecka).

W związku z różnymi problemami, które pojawiają się u dzieci zbyt często korzystających z ekranów, naukowcy zaproponowali następujące rozwiązania.

- Dzieci poniżej drugiego roku życia w ogóle nie powinny korzystać z ekranów i być poddawane działaniu wysokich technologii (telewizor – w tym programy edukacyjne, programy dla niemowląt, telewizor grający „w tle”, tablet, komórka, zabawki dźwiękowe, radio – odtwarzana muzyka).
- Od drugiego roku życia dziecko może obejrzeć kilkuminutową bajkę. Rozsądek terapeuty mówi o 10 – 15 minutach dziennie, choć badania stawiają granicę 30 minut. Dziecko ogląda z rodzicem, który wyjaśnia, tłumaczy – razem z dzieckiem uczestniczy w historii.
- Od trzeciego roku życia – 30 minut do – maksymalnie 1 godziny dziennie. Wiemy, co dziecko ogląda. Sami obejrzelśmy wcześniej i dobraliśmy program do wieku dziecka. Pamiętajmy jednak, że godzina to bardzo dużo.

Gdy dzieci zbyt często korzystają z wysokich technologii, wpływa to niekorzystnie na ich rozwój. Obserwujemy zaburzoną harmonię rozwoju funkcji poznawczych, zaburzoną pamięć, uwagę, koncentrację, problemy ze snem i zasypianiem. Dlaczego? Ponieważ ekrany przeszkadzają w zabawie, nawiązywaniu relacji (zaburzony rozwój zachowań społecznych), telewizja hamuje rozwój intelektualny, zbyt silna stymulacja wysokimi technologiami opóźnia rozwój mowy (konsekwencja m.in. dysharmonii rozwoju i niedostatecznej stymulacji funkcji

poznawczej). Jeśli telewizor jest włączony, kontakt dziecka z rodzicami jest o 20% rzadszy, a dzieci uczą się języka od rodziców.

Czy zatem telewizja może być sprzymierzeńcem? Może – dla starszych dzieci, które mają szansę czegoś się nauczyć lub dowiedzieć. Małe dzieci winny jednak spędzać czas z dala od ekranów. Dla zdrowia i umysłu.

Ekranu opanowały życiową przestrzeń, zabierając pomysły nie tylko dzieciom, ale też dorosłym. Trudno jest niekiedy znaleźć alternatywę, zaproponować coś w zamian. Czym zastąpić ekran? Sprawdzą się: teatrzyk, teatrzyk cieni, teatrzyk kukiełkowy, pantomima, wymyślanie i opowiadanie bajki, czytanie bajek, wspólne gry – ruchowe, manipulacyjne, planszowe, zaangażowanie dziecka w pomoc w domu – choćby na zasadzie zabawy tematycznej, zabawy i aktywności plastyczne (z masą solną, obraz malowany gąbką, pieczątki

z ziemniaków, wklejanie zdjęć do albumu, robienie kartek), zabawy ruchowe (taniec, plac zabaw, jazda na rowerze, trampolina, basen, tor przeszkód, karaoke, talent show), domowa huśtawka, zabawy tematyczne (w rycerzy, w lot w kosmos, budowanie nieśmiertelnej „bazy”), niekierowana zabawa na dworze, spacer.

Czy da się zrezygnować z telewizji, z ekranów?

To pytanie pozostawiamy otwarte, do rozważenia przez Was, szanowni Rodzice.