

# Dziecko przed ekranem



Telewizja i komputer mają bardzo duży wpływ na rozwój sfery emocjonalnej, intelektualnej i fizycznej dziecka.

## **Smutne fakty.**

Coraz więcej rodziców daje swój telefon do zabawy dzieciom kilkumiesięcznym, często pozwalają na zabawę nim nawet przez godzinę.

Dzieci odrabiając lekcje, oglądają telewizję.

W wielu domach telewizor lub komputer jest włączony od rana do wieczora.

Rodzinne obiady często spożywa się przed ekranem telewizora lub komputera.

## **Zbyt długie przesiadywanie przed ekranem telewizora lub komputera szkodzi.**

- Migający obraz szkodliwie wpływa na rozwój oczu i znacznie upośledza zdolność akomodacji oka.
- Telewizor i komputer ograniczają dziecku możliwość poznawania świata wszystkimi zmysłami. Wrażliwość dziecka kształtuje się m. in. poprzez dotyk, smak, zapach.
- Migające obrazy i gwałtowne dźwięki atakują niedojrzały układ nerwowy, to z kolei pobudza dziecko i sprawia, że jest ono podenerwowane, rozdrażnione, nie umie się skupić.
- Mózg dziecka wystawiony na nadmiar bodźców cyfrowych (telewizji, komputera, gier) reaguje nadpobudliwością. Określane jest to mianem „trwałego częściowego rozkojarzenia uwagi”, czyli przebywanie w stanie nieustannego bycia zajęтым – zwracanie uwagi na wszystko bez koncentrowania się na czymkolwiek.
- Dzieci oglądające dużo telewizji rozwijają się wolniej, mówią później, mają mniejszy zasób słów, później zdobywają umiejętność czytania, co w konsekwencji często prowadzi do osiągnięcia gorszych wyników w nauce.
- Częsty kontakt dziecka z programami, grami telewizyjnymi, komputerowymi (nawet edukacyjnymi) opóźnia rozwój umiejętności językowych.



- Ekran to rozrywka dla jednej osoby. Telewizor i komputer ogranicza czas na wspólne rozmowy, działania, kontakt bezpośredni rodziców i dzieci. Nabywanie umiejętności porozumiewania się powinno odbywać się w interakcji twarzą w twarz z drugą osobą, wówczas dziecko uczy się również rozumienia subtelnych wskazówek niewerbalnych (mimiki, gestów) i budowania empatycznych sposobów traktowania siebie nawzajem.
- Bierno przesiadywanie przed ekranem ogranicza wyobraźnię, kreatywność. Gotowe obrazy nie pozostawiają zbyt wiele miejsca na fantazjowanie, które ma ogromne znaczenie we właściwym rozwoju dziecka. Im bujniejsza wyobraźnia w dzieciństwie, tym większa kreatywność, elastyczność i umiejętność rozwiązywania problemów w dorosłym życiu.



- Kiedy dziecko swój wolny czas poświęca na oglądanie bajek, ogranicza tym samym czas na rozwijanie swoich zdolności i zainteresowań. Zabawy z rówieśnikami mogą mu się wydać mniej atrakcyjne, wręcz zbędne.
- Zabawy ruchowe zamienione na wpatrywanie się w ekran skutkują powstawaniem wad postawy.
- Wykorzystywanie telewizora i komputera do karmienia lub przekonania dziecka do zjedzenia posiłku powoduje, iż dziecko bardzo szybko nabiera złych nawyków, a jedzenie i smakowanie potraw traci swój urok.

- Dziecko przesiadujące przed telewizorem nie kontroluje tego, co je i w jakich ilościach je, je nawet wtedy, gdy nie odczuwa głodu takie przyzwyczajenia prowadzą do otyłości.



- Dziecko, które spędza czas przed telewizorem bez nadzoru rodzica narażone jest na duży stres. Dla niego rzeczy oglądane na ekranie są równie prawdziwe jak te, które spotyka w przedszkolu czy na podwórku. Oglądane obrazy wywołują agresję i lęki, które przyczyniają się do powstawania nocnych koszmarów.
- Oglądanie bajek nieodpowiednich dla dziecka, pełnych przemocy, niezdrowej rywalizacji sprawia, iż dziecko staje się agresywne, mniej wrażliwe na przemoc w świecie rzeczywistym. Bajki, które nie posiadają morału, przesłania nie kształtują osobowości, nie rozwijają myślenia przyczynowo-skutkowego, nie trenują wyobraźni. Pozwalają jedynie na bezmyślne wpatrywanie się w telewizor. Nie zapewniają odpoczynku, gdyż uderzające kolory i szybko migające obrazy intensywnie pobudzają i uszkadzają zdolność skupiania uwagi.



## **Dziecko w każdym wieku ma inne możliwości percepcji i inaczej powinno korzystać z telewizji.**

- Dzieci do 2. roku życia nie powinny oglądać bajek na ekranie telewizora czy komputera w ogóle.
- Dwulatek w ciągu dnia może obejrzeć krótką animowaną bajkę, która trwa nie dłużej niż 10 minut.
- Trzylatek może spędzić przed ekranem 15 – 20 minut, obejrzeć bajkę lub program pozbawiony wszelkiej przemocy i dynamicznych scen.
- Dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą jednorazowo oglądać telewizję do 20 – 30 minut. Warto zwrócić uwagę, aby oglądane programy zawierały elementy piosenek, wierszyków, propozycje zabaw.
- Dzieci w wieku od 7 do 9 lat mogą spędzać czas przed ekranem do 50 minut jednorazowo nie częściej niż dwa razy dziennie. Oglądane programy powinny zawierać elementy edukacyjne.
- Dzieci powyżej 10. roku życia mogą oglądać jednorazowo nawet godzinę, starsze dzieci mogą poświęcić na oglądanie około 2 godziny.



**Aby filmy i programy pełniły funkcję edukacyjną,  
muszą być dawkowane z umiarem, a ich wybór musi  
być nadzorowany przez rodzica.**

Oglądanie telewizji powinno być aktywnym zajęciem. Programy podsuwają tematy do zabaw, pomysły do przygotowania prac plastycznych i konstrukcyjnych, zawierają propozycje piosenek, tańców, sposobów obserwowania przyrody, wykonywanie różnych doświadczeń.

Przed ekranem dzieci potrzebują osoby dorosłej, autorytetu, który modeluje zachowania, pomaga odróżnić dobro od zła. Przy wspólnym oglądaniu rodzice mają możliwość wytłumaczyć niejasności, pomóc w ocenie postaci i jej czynów, przekonać, że świat na ekranie to fikcja.

Należy opowiadać dziecku, co w danej chwili się widzi, zadawać pytania, żartować. W ten sposób zachęcamy dziecko, by samo również opowiadało, co widzi. Rodzic powinien pomagać wyciągać wnioski z oglądanych historii.



Telewizor i komputer nie powinien być wyposażeniem pokoju dziecięcego. Najmłodsze dzieci nie powinny być same przed ekranem. Silnie reagują na to, co widzą na ekranie ze względu na niewielki zasób doświadczenia i dużą wrażliwość.

Nie należy traktować telewizji jak nagrody. Nie powinna być ona także pocieszaczem ani uspokajaczem – to rodzice są od przytulania i ocierania łez. Telewizja nie może być też narzędziem kary – szlaban na telewizor zazwyczaj w żaden sposób nie łączy się z tym, co dzieciak przeszkrobał.

#### Bibliografia:

1. R. Patzlaff, *Zastygłe spojrzenie. Fizjologiczne skutki patrzenia na ekran a rozwój dziecka*. Karków 2008
2. G. Small, G. Vorgan, *i Mózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*. Poznań 2011
3. N. Carr, *Płytki umysł. Jak Internet wpływa na nasz mózg*. Gliwice 2013

**mgr Katarzyna Słysz**

logopeda