

Kiedy komputer (nie)szkodzi dziecku?

Wiedza dziecka o świecie kształtowana była zawsze przez jego najbliższe otoczenie. Za proces socjalizacji odpowiadali rodzice, dziadkowie, rodzeństwo oraz instytucje: przedszkole i szkoła. Doboru informacji dokonywano kierując się dwoma wskaźnikami: co dziecko w danym wieku wiedzieć powinno, a przed czym należy je chronić. Oczywiście jest, że dziecko powinno wzrastać w poczuciu bezpieczeństwa, stopniowo poznając świat: ucząc się go obserwować, doświadczać i przekształcać. Jednak współczesne dziecko już od najwcześniejszego dzieciństwa znajduje się pod wpływem jeszcze innych źródeł informacji o świecie – środków masowego przekazu, do których zalicza się przede wszystkim telewizję, komputer, Internet.

Telewizja i komputer z dostępem do Internetu są obecnie najpopularniejszymi środkami masowego przekazu, a korzystanie z nich najczęstszym sposobem spędzania czasu wolnego. Warto więc zastanowić się nad świadomym wykorzystaniem ich w procesie wychowania dzieci.

Z dotychczasowych badań wynika, że ze względu na dużą plastyczność i tempo rozwoju dzieci media mogą mieć znaczny wpływ na wzmocnienie zachowań zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Jednak obserwacje i praktyka wskazują, że tych drugich jest o wiele więcej. Nie jesteśmy w stanie zatrzymać postępu technicznego i raczej nie uchronimy dzieci przed kontaktem z komputerem. A co, jeśli wcale nie trzeba ich chronić? Dobra znajomość obsługi komputera to przecież cenna, niemal niezbędna, w dzisiejszych czasach umiejętność. Dlatego warto od początku uczyć dziecko mądrze z niego korzystać.

Oczywiście pozwalając dziecku używać komputera, warto wziąć pod uwagę jego indywidualne cechy. Niektóre maluchy preferują spokojne zabawy i garną się do komputerowych programów edukacyjnych oraz gier dydaktycznych, inne lubią przeżywać przygody z fikcyjnymi postaciami gier komputerowych, ale też spora grupa kilkulatków w ogóle nie zdradza zainteresowania komputerem. W przypadku tych ostatnich nie warto zachęcać ich do siadania przed monitorem. To, że rówieśnicy świetnie grają w trudne gry, a twoje dziecko nie umie nawet włączyć komputera, wcale nie znaczy, że musisz coś z pociechą nadrobić. Wręcz przeciwnie - możesz uznać, że w świecie realnym zapewniasz maluchowi tyle atrakcji, iż nie ciągnie go ten wirtualny.

Ważne jest również to, jak **długo oraz, jak często dziecko może siadać przed ekranem zarówno komputera jak i telewizora**. Oglądanie telewizji i korzystanie z komputera powoduje u dzieci wiele problemów zdrowotnych. Dlatego rekomenduje się, by dzieci w wieku 3-7 lat nie oglądały telewizji dłużej niż godzina dziennie, zaś dzieci w wieku 7-12 lat maksymalnie do 2 godzin. Te wytyczne można odnieść również do gry na komputerze. **Uwaga!** Warto ustalić jeden limit dzienny na czas spędzany z wszystkimi urządzeniami mającymi ekran. A więc nie: pół godziny przed telewizorem, potem pół godziny przed komputerem, pół z przenośną konsolą i na koniec pół ze smartfonem mamy, tylko maksymalnie godzinę w sumie. Wydaje się to dość restrykcyjne? Można to tak postrzegać, ale też wydaje się dość rozsądne. Według naukowców granie na komputerze lub oglądanie telewizji dłużej niż dwie godziny dziennie jest bardzo szkodliwe dla psychiki dziecka. Oczywiście można czasem zrobić jakieś małe (!) odstępstwo od reguły. W uzasadnionych przypadkach np. wtedy, kiedy dziecko zbliża się do końca poziomu gry i jeśli skończyłoby "o czasie", to nie mogłoby zapisać swoich postępów. To samo odnosi się do telewizji - jeśli cała rodzina ogląda wartościowy film familijny, to lepiej pozwolić obejrzeć dziecku całe 90 minut, niż wyłączyć DVD po godzinie. Można też pozwolić dziecku spędzić trochę (!) więcej czasu przed ekranem w dni wolne. Ale tutaj też powinno być to jasno

określone - od poniedziałku do piątku możesz grać na komputerze przez tyle i tyle czasu, a w soboty i niedziele - tyle.

Pamiętaj, że małe dziecko może korzystać z komputera wyłącznie w obecności rodzica i grać jedynie w gry przeznaczone dla dzieci. Absolutnie zakazane są gry zawierające elementy agresji (badania dowodzą, że wyzwalają one w dziecku zachowania agresywne). Poza tym gry niedostosowane do wieku dziecka mogą dostarczać mu nadmiaru bodźców, a układ nerwowy malca nie jest jeszcze na tyle dojrzały, by móc je selekcjonować. Przyzwolenie na korzystanie przez dzieci z Internetu w sposób swobodny i niekontrolowany, w konsekwencji może prowadzić do negatywnych skutków, np.:

- ✚ trudność w oddzieleniu świata rzeczywistego od świata fikcji,
- ✚ zmniejszona aktywność fizyczna dzieci, kontakty z rówieśnikami czy rodziną,
- ✚ uzależnienie, którego najczęściej wymienianymi cechami są: zatracenie poczucia czasu, obojętność na życie, ożywianie tylko przy komputerze, trudności z koncentracją przy każdej czynności oprócz gier, dążenie do zwiększania codziennej dawki kontaktu z komputerem,
- ✚ uodpornienie się na ból, agresję i krzywdę drugiego człowieka (gry/filmy o treści nasyconej agresją, przemocą),
- ✚ osłabienie relacji z członkami rodziny, rówieśnikami i wykształceniem poczucia anonimowości i rozluźnienia więzi społecznych.

Wszyscy jesteśmy świadomi, że korzystanie z komputera oraz częste, wielogodzinne oglądanie telewizji ma **wpływ na rozwój i zdrowie dziecka**. Niewątpliwie nauka obsługi komputera oraz umiejętność rozwiązywania zadań w grze wpływa na rozwój intelektualny dziecka. Badania naukowe wykazały, że gry pobudzają procesy umysłowe malca i skłaniają go do myślenia. Dlatego warto dobrze wykorzystać czas spędzony przed komputerem, proponując maluchowi konkretne wartościowe gry. Jeśli 5-latek może korzystać z komputera przez pół godziny dziennie, niech nie gra wtedy w przypadkowe gry, lecz podsuń mu takie, które mogą go czegoś dobrego nauczyć. Jeśli twój malec nie radzi sobie z nauką liczenia lub czytania albo chciałabyś, aby rozszerzał zasób słownictwa z języka angielskiego, zaproponuj mu gry, które mu w tym pomogą. Poza tym gry tym się różnią od oglądania telewizji, że zachęcają do aktywności intelektualnej (a nie biernego odbioru), prowokują interakcję, motywują do zdobywania wiedzy. Oczywiście **trzeba zadbać o to, by dziecko miało prawidłową pozycję przed komputerem** (dobre krzesło i odpowiednio ustawiony monitor) oraz żeby nie grało dłużej niż jest to dozwolone w jego wieku. To zmniejszy ryzyko problemów z kręgosłupem i otyłością.

Do prawidłowego rozwoju emocjonalnego malec potrzebuje bezpośrednich relacji z drugim człowiekiem, bliskości z innymi. Niezbędne są rozmowy, dzielenie się wrażeniami i emocjami. Nawet jeśli dziecko gra w grę dla jednej osoby, to wcale nie oznacza, że nie potrzebuje w tym czasie towarzystwa. Wręcz przeciwnie - wielu maluchów lubi pochwalić się мамie tym, co udało im się zrobić na ekranie. Czasem potrzebują wyjaśnienia, innym razem pomocy. **Dlatego nawet jeśli dziecko samo świetnie sobie radzi, bądź przy nim, komentuj jego postępy i oklaskuj wygrane. Na bieżąco rozmawiaj również o trudnych emocjach.** Podczas grania malec może się złościć lub płakać. Zapytaj gracza, co się dzieje, nazwij emocje i zaproponuj pomoc. W ten sposób budujesz też zaufanie do siebie - dziecko wie, że może na tobie polegać w różnych chwilach swego życia.

Podczas korzystania z komputera, bądź oglądania telewizji cierpią oczy dziecka. **Okuliści są zgodni: komputer wpływa gorzej na oczy dziecka niż telewizor.** Wszystko dlatego, że malec siedzący przed monitorem znajduje się w niewielkiej od niego odległości. Tymczasem natura przygotowała nasze oczy przede wszystkim do patrzenia w dal. Jeśli często oraz długo patrzymy na coś, co znajduje się w bardzo bliskiej odległości, mięśnie oczu nadmiernie się napinają. Skutkiem może być wczesne ujawnienie się krótkowzroczności. Poza tym podczas

grania rzadziej mrugamy oczami, co powoduje wysychanie powierzchni oka. Dziecko, które dużo czasu spędza przed ekranem komputera może uskarżać się na pieczenie oczu oraz uczucie piasku pod powiekami. **Ważne! Dziecko nie powinno grać na komputerze w ciemnym pokoju, bo kontrast między migającym ekranem a ciemnością potęguje zmęczenie oczu.**

Niestety, częste, wielogodzinne, niekontrolowane używanie przez dzieci komputera, tabletów, smartfonów może prowadzić do uzależnienia od tych przedmiotów. Dlatego trzeba być czujnym na wszelkie sygnały, które mogą świadczyć o tym, że granica bezpiecznego grania mogła już zostać przekroczona. Na pewno **niepokojące jest to, że dziecko mówi tylko o grze i każdą wolną chwilę spędza (lub chce spędzać) przed komputerem, unika wyjść z domu i spotkań z rówieśnikami, by móc pograć.** Maluch, który za dużo gra, może mieć problemy z zaśnięciem i być bardzo zdenerwowane a nawet agresywne, zwłaszcza jeśli nie może usiąść przed monitorem. W takiej sytuacji warto udać się do specjalisty, który pomoże opracować program naprawczy. Na szczęście jeśli szybko interweniujecie, na efekty też nie będziecie musieli długo czekać.

Mimo swych wad telewizja, komputer, Internet daje dostęp do cudownej krainy obrazów, dźwięków i postaci, które nie tylko dostarczają nową wiedzę, ale wzbogacają już posiadaną, bawią i wychowują. W niektórych programach dla dzieci czyni się wysiłki by propagować pozytywne wartości, takie jak tolerancja, współdziałanie z innymi, delikatność, czy uczciwość. Telewizja/Internet może przenosić do odległych zakątków świata, a nawet wszechświata, pokazywać przyszłość i przeszłość, sprawy zwykłe i niezwykłe, świat nauki i sztuki. Wspólne dzieci i rodziców granie i oglądanie programów może być wspaniałą okazją do wprowadzenia w nasze kontakty z dziećmi wątków wychowawczych. Na ekranie może się przecież pojawić jedynie jakiś sygnał, który umiejętnie wykorzystany, będzie tematem poza telewizyjnej rozmowy.

Opracowała: mgr Justyna Pędrak

Bibliografia:

1. Kołodziejska D.- Telewizja wpływa na rozwój dziecka- „Edukacja i dialog”, nr 3, 2002
2. Kuczyńska B.- Oddziaływanie telewizji na dzieci- „Edukacja i dialog” nr 7 2001
3. Kirwil L.: Wpływ telewizji na dzieci i młodzież, „Problemy wychowawcze” 1995
4. Izdebska J.: „Rodzina, dziecko, telewizja”, Białystok 1998
5. Wegenke A.: „Wpływ środków masowego przekazu na dziecko w wieku przedszkolnym”, <http://docplayer.pl/3426733-Wplyw-srodkow-masowego-przekazu-na-dziecko-w-wieku-przedszkolnym.html>
6. <http://www.mamazone.pl/artykuly/starsze-dziecko/zabawa-i-czas-wolny/2013/dziecko-i-komputer.aspx>