

**Jak urządzenia mobilne  
wpływają na rozwój dzieci?**

# Urządzenia mobilne.

Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak telewizor czy komputer, coraz większą popularnością cieszą się w ostatnim czasie urządzenia mobilne: smartfony i tablety.

Pomimo iż odpowiednio dobrane treści internetowe mogą mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci, to zbyt wczesne i intensywne korzystanie z urządzeń elektronicznych może być dla nich szkodliwe.

# Dlaczego pierwsze lata życia dziecka są najważniejsze?

W pierwszych latach życia mózg dziecka rozwija się najbardziej intensywnie. Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć.



# **Dlaczego pierwsze lata życia dziecka są najważniejsze?**

Mózg dziecka potrzebuje również intensywne doświadczeń z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią mu kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.

- **Jakie zagrożenia niesie ze sobą zbyt wczesne i intensywne korzystanie przez dzieci z urządzeń mobilnych?**





# Badania

Badanie przeprowadzone na grupie dzieci w wieku 3-5 lat korzystających ze smartfonów, wykazało, że mają one znacznie mniejszą ilość substancji białej w mózgu niż ich rówieśnicy, którzy nie korzystają z urządzeń mobilnych.

Badanie to prowadzone było od sierpnia 2017 roku do listopada 2018 przez Amerykańskie Towarzystwo Medyczne, pod przewodnictwem doktora Johna Huttona (Hutton i in., 2019). Istota biała odpowiedzialna jest za przebieg procesów myślowych, pamięciowych oraz koncentracji. Zbyt duża ilość bodźców wzrokowych i słuchowych, które płyną z tabletu lub smartfona, prowadzi do zaburzeń koncentracji, braku kontroli emocjonalnej, zaburzeń zachowania, rozkojarzenia.

- Dziecko, aby zainteresować się czymś potrzebuje coraz większej ilości bodźców, tradycyjne zabawki lub książki nie są dla niego atrakcyjne.



# Zaburzenia w rozwoju mowy

- Przebodźcowanie wpływa także na problemy z mówieniem. Jednym z aspektów jest to, że podczas korzystania z urządzeń mobilnych maluchowi brak jest kontaktów interpersonalnych, co za tym idzie, nikt do niego nie mówi, on sam także do nikogo się nie odzywa, nie jest w żaden sposób stymulowany do nawiązywania kontaktu z innymi.

# Nierówny rozwój półkul mózgowych

- Każda z półkul odpowiedzialna jest za inne funkcje – lewa odpowiada za koncentrację, zdolności językowe, pamięć, rozumienie, myślenie logiczne, analizowanie, pisanie; prawa natomiast odpowiedzialna jest za myślenie abstrakcyjne, kreatywność, twórczość (Walsh, 1998). Jeśli napływające do mózgu bodźce ciągle stymulują tylko jedną półkulę, druga jest blokowana

# Nierówny rozwój półkul mózgowych

- Smartfon, tablet i komputer, które atakują nas w głównej mierze tylko bodźcami wzrokowymi, nadmiernie stymulują prawą półkulę, czego naturalnym następstwem jest upośledzenie funkcji, za które odpowiada półkula lewa.

# Zagrożenie w sferze społecznej:

- Dorosłe osoby, które posiadają grono znajomych, mogą wykorzystywać smartfony oraz Internet do utrzymywania z nimi kontaktu. W przypadku kilkuletnich dzieci, używanie urządzeń mobilnych przyczynia się do zaburzeń w sferze społecznej. Dziecko, które rozrywkę utożsamia ze smartfonem lub tabletem, nie poszukuje kontaktu z rówieśnikami, nie buduje relacji międzyludzkich. Ma trudności w komunikacji z innymi, ma problemy z empatią, jest zamknięte w sobie, spędza czas samotnie, nie potrafi współpracować. Wszystko to nie sprzyja nawiązywaniu relacji interpersonalnych, i prowadzi do zaburzeń w sferze rozwoju społecznego małego dziecka.

# Zagrożenia dla rozwoju fizycznego:

- wady postawy – „smartfonowa szyja”, czyli charakterystyczne pochylenie głowy, przygarbienie, które w rezultacie prowadzi do bólów głowy, szyi, karku, łopatek oraz drętwienie rąk,
- zespół cieśni nadgarstka, który powoduje upośledzenia motoryki małej - poprzez mrowienie, drętwienie i puchnięcie palców skutkuje niemożnością wykonywania precyzyjnych ruchów palcami,

# **Zagrożenia dla rozwoju fizycznego:**

- otyłość – dziecko, które cały czas wolny spędza ze smartfonem, tabletem lub przed komputerem prowadząc siedzący tryb życia, nie dostarcza swojemu rozwijającemu się ciału odpowiedniej dawki ruchu. Prowadzi to również do rozwoju i pogłębiania się wad kręgosłupa, a także do osłabienia siły mięśniowej . W ten sposób koło się zamyka – dziecko, które nie ma siły na aktywność fizyczną, będzie do niej zniechęcone, i tym chętniej sięgnie po smartfona.**

# Smartfonowy poradnik:

- Do 2 roku życia dziecko nie powinno korzystać z urządzeń mobilnych,
- Od 2 do 6 roku życia dozwolona jedynie godzina korzystania z mediów elektronicznych dziennie,
- Kontrola rodzicielska – musisz wiedzieć, do jakich treści twoje dziecko ma dostęp w Internecie,

# Smartfonowy poradnik:

- Pożyteczne treści – jeśli dziecko chce grać w Internecie – wybierz gry edukacyjne, wspomagające rozwój,
- Czas na sen – dziecko nie powinno wpatrywać się w kolorowy ekran godzinę przed snem,
- Umiar – pamiętaj, że godzina dziennie spędzona na korzystaniu z mediów elektronicznych to nie tylko smartfon, weź pod uwagę również bajki w telewizji.

# Co zamiast?

- **Zabawy manipulacyjne – przeznaczonymi do tego klockami i zabawkami, ale też wykonywanie codziennych czynności, na przykład zabawa spinaczami do prania, która świetnie wspomaga rozwój motoryki**
- **Czytanie – rozwija zasób słownictwa, kreatywność i wyobraźnię dziecka.**
- **Zabawy sensoryczne – mąką, piaskiem, kaszą, makaronem, itp.**

# Co zamiast?



- **Czas!** – poświęć dziecku jak najwięcej czasu, rozmawiaj z nim, baw się, pomagaj poznawać świat – jest to dla niego najbardziej

- **Puzzle** – wspomagają logiczne myślenie, koordynację ręką – oko, koncentrację, pamięć.
- **Zabawy i aktywność sportowa** na świeżym powietrzu – zapobiegają otyłości, wspomagają

# Przykład idzie z góry!

Każdy rodzic chce wychować swoje dzieci jak najlepiej, dlatego też wpajamy im szereg zasad: nie kłam, nie kradnij, bądź grzeczny, miły, kulturalny... Wychowanie dziecka nie jest jednak aż tak proste. Dziecko uczy się głównie przez modelowanie – obserwowanie innych osób. Jeśli to, co przekazujemy dziecku nie jest spójne z tym, co robimy, dziecko natychmiast wychwyci te niezgodności. Kiedy sami często mijamy się z prawdą, a młodemu człowiekowi mówimy, że kłamać nie wolno – dziecko prędzej weźmie przykład z naszego zachowania, niż dostosuje się do zasad, których sami nie przestrzegamy.

# Przykład idzie z góry!

- Tak samo sprawa wygląda z korzystaniem z urządzeń mobilnych. Dziecko, które jest bardzo dobrym obserwatorem, widzi, ile czasu rodzic poświęca technologiom cyfrowym. Jeśli mama lub tata cały wolny czas spędzają ze smartfonem w ręku, dziecko chce i będzie robić to samo. Trzeba zastanowić się więc, czy ułatwienie sobie życia poprzez danie dziecku do ręki smartfona warte jest wszelkich konsekwencji, które później dziecko poniesie na swojej drodze do prawidłowego rozwoju.

**Link do filmiku:**

**<http://www.mamatatatablet.pl>**



**Dziękujemy za uwagę!**