

Wpływ telewizji na rozwój dzieci

Dostępność mediów jest dla małego dziecka dużą atrakcją. Proponowane przez telewizję spędzanie wolnego czasu wydaje się maluchom interesujące i warte uwagi. W efekcie często dochodzi do sytuacji, że spędzanie czasu przed ekranem jest głównym zajęciem większości dzieci w czasie wolnym. **Według badań 90% dzieci poniżej drugiego roku życia ogląda jakiś rodzaj mediów elektronicznych.**

Kontakt dzieci z ekranami nie powinien być istotą życia. Priorytetem dla rodziców powinno być zapewnienie niemowlętom i dzieciom jak największej ilości czasu poświęconego na zabawę niezwiązaną w żaden sposób z nowoczesnymi technologiami i elektroniką. Mały mózg, by mógł być odpowiednio stymulowany, wymaga przede wszystkim kontaktu z rodzicami. To oni przez mówienie do dzieci, czytanie im książek, zabawę odpowiednimi zabawkami (interaktywnymi, maskotkami czy grzechotkami) oraz przez kontakt fizyczny wpływają na rozwój dziecięcych zmysłów oraz koordynację psychoruchową. Dziecko, które ma do dyspozycji klocki czy układanki, musi zaangażować nie tylko rączki i zmysł wzroku, ale także swój umysł.

Ważne jest, aby rodzice unikali oglądania telewizji przez dzieci od najmłodszych lat, aby nie stało się to nawykiem.

Instytut Matki i Dziecka nie zaleca oglądania telewizji dzieciom poniżej 18 miesiąca życia! Dlatego niemowlęta nie powinny oglądać telewizji, a nawet innych urządzeń z ekranem, takich jak smartfony i tablety.

Zgodnie z wytycznymi Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej należy całkowicie unikać tego, by dzieci przez pierwsze półtora roku życia korzystały z ekranów. Nie ma znaczenia czy bajka leci tylko w tle, a maluch bawi się klockami na dywanie/ruchome, migotliwe obrazy rozpraszają bez względu na to, czy wpatrujemy się w nie, czy też nie. **2 latek nie powinien spędzać przed telewizorem więcej niż 10 minut dziennie!** Z wiekiem czas można wydłużyć - w przypadku 3 latków do 15-20 minut, a 5-7 latków 30-40 minut. Kiedy dziecko skończy 10 lat można pozwolić, by spędzało do godziny dziennie przed telewizorem.

Specjaliści zwracają również uwagę na to, by to rodzic wybierał maluchowi program, który może obejrzeć. Malutkie dzieci mogą oglądać bajki animowane, w których nie ma przemocy,

nie są dynamiczne, a bohaterami są np. zwierzęta. Starszemu dziecku możemy zaproponować programy z elementami edukacyjnymi i oczywiście - w dalszym ciągu nie zawierającymi przemocy.

Regularne oglądanie telewizji może mieć szkodliwy wpływ na zdrowy rozwój dziecka. **Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka!**

Jak wynika z badań Amerykańskiej Akademii Pediatrii oglądanie telewizji może mieć negatywny wpływ na :

1. Rozwój mózgu.

Oglądanie telewizji nie daje dziecku żadnych korzyści, ponieważ jest zbyt małe, aby zrozumieć obrazy widziane w telewizji. Dzieci oglądają telewizję, ponieważ podobają im się jasne i kolorowe obrazy. Nie potrafią zrozumieć i zidentyfikować rzeczywistego odpowiednika obrazów telewizora. Na przykład dziecko może zobaczyć reklamę telewizyjną zabawki, którą już ma. Nie zorientuje się jednak, że to ta sama zabawka, którą trzyma w rękach. Badania wskazują, że oglądanie telewizji nie przynosi dziecku korzyści poznawczych i nie ma powodu, aby dziecko oglądało telewizję.

2. Opóźnienia w mowie i języku.

Według Amerykańskiej Akademii Pediatrii rodzic bawiący się z maluchem wypowiada średnio 940 słów na godzinę. Jednak liczba ta spada do 770 po włączeniu telewizora w tle, którego nikt nie ogląda. Dlatego liczba słów, które trafiają do dziecka, może znacznie się zmniejszyć, jeśli dziecko jest pochłonięte oglądaniem telewizji. Efekt może być powtarzalny, jeśli maluch spędza większą część czasu na oglądaniu telewizji. Niemowlęta uczą się najlepiej, gdy wchodzi w interakcję z rodzicami i innymi opiekunami. Telewizja może jednak zabrać czas, który można by wykorzystać na poprawę ich umiejętności językowych, wpływając ostatecznie na mowę i umiejętności językowe dziecka.

3. Pogorszenie wzroku.

Podczas oglądania telewizji dzieci mrugają rzadziej niż dorośli. Ciągłe wpatrywanie się w telewizor może powodować ból oka, zaczerwienienie oczu i niewyraźne widzenie. Oczy dziecka są również stale skupione na bliższych obrazach telewizyjnych. Może to utrudnić natychmiastowe skupienie się na odległych obiektach, a ponowne dostosowanie się oczu

może zająć kilka godzin. Regularne oglądanie telewizji może zaostrzyć wszystkie krótkotrwałe problemy z oczami i wzrokiem. Może zwiększać ryzyko rozwoju krótkowzroczności u dziecka we wczesnym okresie życia, co sprawia, że konieczne jest noszenie okularów.

4. Zakłócenie prawidłowego rozwoju dziecka.

Według Fredericka Zimmermana, profesora nadzwyczajnego opieki zdrowotnej na Uniwersytecie Waszyngtońskim: „Ekspozycja na telewizję zabiera czas na bardziej odpowiednie rozwojowo czynności, takie jak zabawa lalkami, klockami lub samochodami”. Im częściej dziecko ogląda telewizję, tym mniej czasu ma na gry i czynności, które ćwiczą i kształtują prawidłowy rozwój. Dziecko nauczy się o wiele więcej z mimiki, tonu głosu i mowy ciała opiekuna niż z telewizji. Ponadto obrazy w telewizji nie zastępują działań w świecie rzeczywistym. Na przykład tocząca się piłka na podłodze zapewni trójwymiarowy widok, w przeciwieństwie do dwuwymiarowego widoku toczącej się piłki na ekranie telewizora. Tocząca się piłka w prawdziwym życiu stymuluje wzrok dziecka, koordynację wzrokowo-ruchową, ocenę prędkości na odległość, a nawet umiejętności zachowania się w towarzystwie, których telewizja nigdy nie jest w stanie stymulować.

5. Zakłócenie nawyków żywieniowych.

Badania wskazują, że jedzenie podczas oglądania telewizji może zakłócać zdolność mózgu do uświadomienia sobie sytości, powodując przejadanie się. Jednak niektóre dzieci mogą jeść mniej niż potrzebują, z powodu rozproszenia spowodowanego przez telewizję. Oglądanie telewizji może zakłócać zdrowe nawyki żywieniowe, zwiększając ryzyko niedożywienia (nadwagi lub niedowagi).

6. Wpływa na sen.

Regularne oglądanie telewizji może zakłócać zdrowy sen dziecka i harmonogram snu. Problem może być głęboki, jeśli dziecko ogląda telewizję, zwykle wieczorem. Może to zmniejszyć liczbę godzin snu w nocy. Przyczyną zakłóceń snu mogą być treści telewizyjne, które mogą utrzymywać mózg w stanie aktywnym nawet po wyłączeniu telewizji. Niedojrzały jeszcze układ neurologiczny dziecka nie jest gotowy na przyjęcie tak wielu bodźców. Niektóre ekrany telewizyjne emitują niebieskie światło, które może hamować wydzielanie melatoniny, hormonu regulującego cykl snu i czuwania. Niebieskie światło (HEV) negatywnie wpływa na układ nerwowy, przez co może utrudniać zasypianie, wyciszenie się, spokojne funkcjonowanie. Doktor Małgorzata Wójtowicz-Szeffler psycholog związana z Wydziałem Psychologii UKW w Bydgoszczy oraz Niepubliczną

Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Bydgoszczy, autorka licznych publikacji dotyczących wspierania rozwoju dzieci i młodzieży uważa, że długotrwałe pozostawanie w tym świetle - np. gdy w pokoju jest włączony telewizor lub świeci się ekran komputera - może u dzieci powodować pobudzenie, a nawet zachowania, które mogą się kojarzyć z tzw. ADHD.

7. Autyzm, Zespół Aspergera, ADHD

Niektóre badania wskazują, że dzieci w wieku poniżej dwóch lat, które oglądały telewizję przez mniej niż trzy godziny dziennie, wykazywały opóźnienie językowe i krótki czas koncentracji – stany często obserwowane w zaburzeniach ze spektrum autyzmu. Telewizor włączony przez co najmniej 6 godzin, odbiorniki w sypialniach i kilka godzin spędzone w jego towarzystwie przez dziecko poniżej 2 roku życia mogą wywoływać objawy podobne lub takie same jak groźne zaburzenia - **autyzm, ADHD, czy zespół Aspergera.**

Alternatywy dla oglądania telewizji przez dzieci.

Rodzice mogą wypróbować alternatywy, aby odwrócić uwagę dziecka i pozwolić mu na zajęcia, które mogą mu pomóc.

1. **Gry przyjazne dziecku:** Gry mogą zapewnić mnóstwo okazji do rozmowy i interakcji z dzieckiem. Nie potrzeba określonego czasu na grę. Przynieś zabawkę interaktywną lub inne gry i baw się z dzieckiem, gdy tylko poczujesz, że Twoje dziecko jest znudzone. Możesz wykorzystać zabawki, które mają dźwięki, które bawią się słowami lub literami, pomagając w rozwoju języka dziecka. Możesz także grać w klasyczne gry, takie jak a kuku.
2. **Zaangażuj dziecko w codzienne czynności:** zamiast umieszczać dziecko przed telewizorem podczas codziennych czynności, uczyni je biernym uczestnikiem. Na przykład podczas gotowania w kuchni postaw dziecko na wysokim krześle, daj mu przeznaczone dla dzieci sztucce, kubki, talerzyki (w zależności od wieku) i pozwól mu uderzać nimi podczas gotowania. Pozwól dziecku bawić się ubraniami podczas ich składania. Porozmawiaj z dzieckiem i opisz, co robisz. Odpowiadaj mu, gdy próbuje rozmawiać.
3. **Gry sensoryczne:** Doskonałym przykładem gry sensorycznej jest dostarczanie dziecku jadalnych farb do tworzenia różnych dzieł sztuki na papierze. Farby jadalne można zrobić samemu, np. z jogurtu naturalnego i barwników spożywczych. Starsze dzieci mogą bawić się bezpieczną dla dziecka gliną. Do stymulowania ostrości wzroku dziecka można wykorzystać także lusterko. Zabawki i gry sensoryczne angażują dziecko do działania, zmniejszając potrzebę oglądania telewizji.

4. **Czytanie książek:** Czy wiesz, że Instytut Matki i Dziecka zaleca czytanie dzieciom już w wieku dwóch miesięcy? Czytanie jest jedną z najlepszych czynności, które zachęcają do szybkiego osiągnięcia umiejętności związanych z mową. Wybierz książki z dużymi czcionkami i kolorowymi ilustracjami. Wskaż obraz i wypowiedz jego nazwę. Możesz poprosić starsze dzieci, aby wskazały na postać, gdy podajesz jej imię.
5. **Śpiewaj wierszyki, kołysanki i piosenki:** Zaśpiewaj piosenkę lub wierszyk. Upewnij się, że podczas śpiewania patrzysz na dziecko, aby wiedziało, że robisz to dla niego. Zachęć dziecko, aby dołączyło do ciebie, nawet jeśli robi to przez gruchanie czy gaworzenie. Pamiętaj, aby dużo się uśmiechać i używać zabawek, takich jak grzechotki, by aktywność była interesująca dla dziecka.
6. **Zabawa na świeżym powietrzu:** Zabierz dziecko na spacer, do lasu lub do parku. Zrób piknik i pozwól dziecku usiąść w cieniu drzewa, rozkoszując się widokami otaczającego go świata. Plener oferuje wiele interesujących widoków, zapewniając dziecku lepszą stymulację poznawczą niż oglądanie ruchomych obrazów na ekranie telewizora.
7. **Należy pamiętać o wyznaczeniu stref wolnych od ekranów-** dobrze by było, aby takimi strefami były posiłki, wspólne podróże samochodem, wspólne zabawy, czas przed snem i sypialnie. **Uwaga** – wolny czas od ekranów dotyczy nie tylko dzieci, ale i rodziców.

**TELEWIZOR NIE MOŻE BYĆ NAUCZYCIELEM I TOWARZYSZEM NASZYCH
DZIECI – TO ROLA RODZICÓW!**

Opracowała
lic. Katarzyna Mucha

Pedagog, terapeuta zajęciowy,
opiekun, nauczyciel
montessoriański