

Wpływ wysokich
technologii
na rozwój
i funkcjonowanie
dzieci

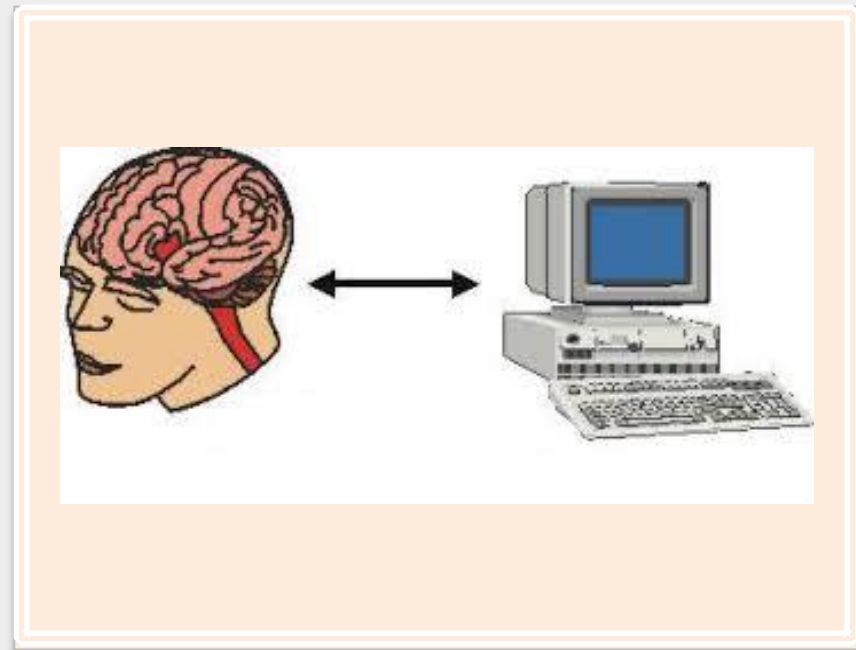


Postęp nauki i techniki znacząco wpłynął na poprawę warunków życia człowieka. Ale czy szybki rozwój nowoczesnych technologii rzeczywiście pozytywnie wpływa na wszystkie jego dziedziny? Niestety, obecnie dostrzec można lawinowy wręcz wzrost zaburzeń w budowaniu relacji społecznych i komunikacji. Nauczyciele coraz częściej mówią o spadku sprawności językowych (także w zakresie werbalizowania myśli, emocji) oraz umiejętności nawiązywania relacji w grupie. Co gorsze, dziecko często nie ma potrzeby kontaktu z grupą rówieśniczą – zamiast bawić się z innymi dziećmi, spędza czas przed komputerem (zwykle samotnie). Nie ćwiczy budowania relacji, których podstawą jest komunikacja.

Rozwój technologiczny niesie zatem nie tylko korzyści, ale też poważne dla funkcjonowania jednostki zagrożenia, na które szczególnie narażone są dzieci.

Technologia czyli:

- ✓ telewizja,
- ✓ komputer,
- ✓ tablet,
- ✓ telefon, smartfon
- ✓ zabawki dźwiękowe
- ✓ Internet



Nadmierna stymulacja obrazem powoduje że:

Rozwijający się mózg dziecka atakowany jest przez agresywne, szybko zmieniające się bodźce wzrokowe (telewizja, komputer, billboardy, reklamy) przetwarzane w prawej półkuli mózgu. Badania neurobiologów wykazują, że wysoka aktywność prawej półkuli zwalnia lub nawet hamuje rozwój lewej półkuli mózgu, odpowiedzialnej za uczenie się języka mówionego lub pisanego.



Skutki nadmiernego oglądania TV:

- krótki czas uwagi, trudności z koncentracją
- nadmierne pobudzenie, niepokój, lękliwość
- problemy z kontaktem wzrokowym
- nieprawidłowa artykulacja
- brak umiejętności słuchania
- brak rozumienia emocji
- brak myślenia symbolicznego
- u starszych dzieci: gorsze wyniki w nauce, mniejsza aktywność fizyczna , problem ze słuchaniem tekstu pisanego, trudności z czytaniem

W obecnych czasach dzieci najczęściej oglądają telewizję w samotności i często bez ograniczeń. Bez dialogu i rozmowy z osobą dorosłą, maluch tworzy własne, zwykle nieprawdziwe interpretacje obrazu i przekazów językowych.

Zabawki dźwiękowe

- Powtarzająca się „melodyjka” nie pozwala dziecku na słuchanie mowy
- Ośrodki słuchowe w prawej półkuli mózgu specjalizujące się odbiorze dźwięków niewerbalnych (np. melodyjka z dźwiękowej zabawki) blokują niemal całkowicie lewopółkulowy odbiór przekazów językowych (mowa)
- Dziecko słyszy mowę dorosłych, ale nie przetwarza jej w wyższych strukturach układu nerwowego
- Mózg uczy się ignorować mowę
- Dziecko, które przebywa w pomieszczeniu, w którym gra TV, gra muzyka lub elektroniczna zabawka, odbiera mowę jako dźwięk, ale jej nie przetwarza.



Gry internetowe – komputerowe



Zjawisko gier komputerowych budzi niezwykle silne emocje.

Z jednej strony gry komputerowe są odbierane jako nowoczesna i bardzo atrakcyjna zabawa, pozwalająca przeżyć wiele fascynujących przygód w wirtualnym świecie.

Z drugiej strony ta nowoczesna forma zabawy często przeraża ogromnym ładunkiem przemocy budząc niepokój, co do negatywnego wpływu treści na rozwój dziecka.

Co wpływa na uzależnienie dziecka od gier komputerowych?

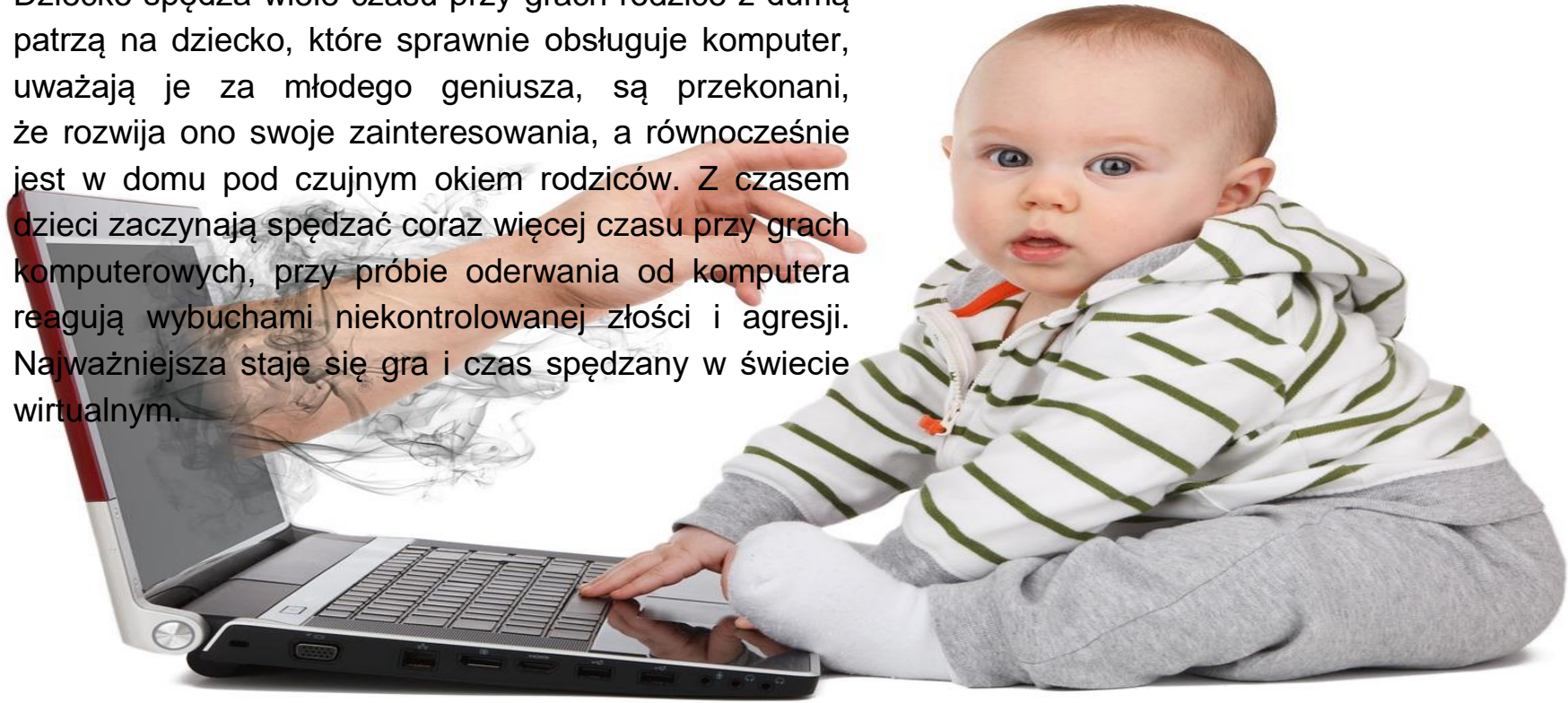


Dziecko może czuć się samotne, bezradne, smutne, przygnębione lub emocjonalnie oderwane od innych i daje się pochłonać grze, poszukując tym samym wsparcia. Dziecko, którego rodzice mają wysokie oczekiwania w stosunku do niego, które odczuwa presję, by radzić sobie lepiej w szkole lub które czuje, że w jakiś sposób zawodzi swoich rodziców, może wykorzystywać świat gier jako miejsce, w którym czuje się dobrze, jest akceptowane i nagradzane.

Świat w grach staje się jedynym miejscem, które dziecko może kontrolować i w którym czuje się akceptowane i gdzie ma poczucie, że coś osiągnęło. Ucieczka w grę stanowi sposób na zapomnienie o tym, co je dręczy. Takie dziecko oczekuje od wirtualnych znajomych przyjaźni i wsparcia, których nie otrzymuje od rodziców. Dziecko szuka w Internecie uwagi, której nie poświęcają mu rodzice. Dziecko pragnie czuć, że ktoś o nie dba. Podobnie jak w przypadku każdego innego uzależnienia, gry komputerowe są ucieczką od problemów i sposobem samoleczenia pozwalającym poczuć się lepiej.

Początek uzależnienia

Dziecko spędza wiele czasu przy grach rodzice z dumą patrzą na dziecko, które sprawnie obsługuje komputer, uważają je za młodego geniusza, są przekonani, że rozwija ono swoje zainteresowania, a równocześnie jest w domu pod czujnym okiem rodziców. Z czasem dzieci zaczynają spędzać coraz więcej czasu przy grach komputerowych, przy próbie oderwania od komputera reagują wybuchami niekontrolowanej złości i agresji. Najważniejsza staje się gra i czas spędzany w świecie wirtualnym.



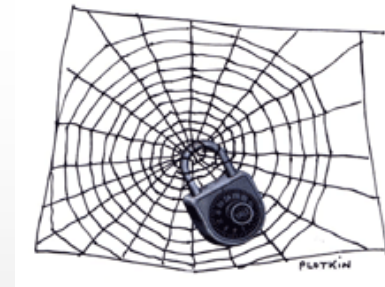
Podczas gry na komputerze w mózgu wydzielają się neuroprzekaźniki (dopamina). Dziecko odczuwa chwilową przyjemność. Z chwilą zakończenia gry, pojawia się niezadowolenie, gdyż potrzeba nie została zaspokojona. W trakcie gry można wejść na kolejny poziom zaawansowania, zyskać kolejne życie itd.. Dziecko chce więcej, więcej i więcej...



Przez nadmierne korzystanie z Internetu 35 %
dzieci zaniedbuje rodzinę, znajomych, naukę
szkolną albo hobby!



Zagrożenia związane z dostępem do Internetu



- niebezpieczne kontakty,
- treści pornograficzne (filmy, zdjęcia, teksty),
- treści prezentujące i promujące przemoc, obrażenia fizyczne, śmierć,
- treści promujące niezdrowy i niebezpieczny tryb życia (używki, samookaleczenia, samobójstwa),
- treści nawołujące do nietolerancji, nienawiści (rasizm, ksenofobia),
- treści zawierające elementy manipulacji (np. namawiające do przystąpienia do sekty),
- namawianie do niebezpiecznych zachowań (używanie narkotyków, samookaleczeń, samobójstw),
- szerzenie i kształtowanie niebezpiecznych postaw (sekty, subkultury),
- wyłudzenie danych, informacji.

Jak kontrolować kontakt dziecka z technologią ?



Wychowywanie dzieci w erze komputerów i technologii stało się bardzo skomplikowane, zwłaszcza po wprowadzeniu do powszechnego użytku urządzeń mobilnych. Ponadto jest to medium, które dostarcza zarówno dużo informacji, jak i rozrywki. Jednak te same cechy dają dzieciom możliwość przeniesienia się do równoległej, bardziej atrakcyjnej rzeczywistości. Dzięki wirtualnej rzeczywistości dziecko może być kimkolwiek chce, może rozmawiać ze znajomymi na Facebooku lub grać w ekscytujące gry z przeciwnikami ze wszystkich zakątków globu.



- **co zrobić, jeśli dziecko nie chce czytać, ponieważ to nudne ?**
- **co zrobić, jeśli dziecko nie chce się bawić, ponieważ woli grać ?**
- **co zrobić jeśli dziecko staje się otyłe, ponieważ siedzi cały dzień przed ekranem komputera ?**
- **co zrobić, jeśli dziecko nie bawi się z innymi dziećmi, ponieważ nie wie, w jaki sposób porozumiewać się w kontaktach bezpośrednich ?**

Nie używaj urządzeń cyfrowych w roli opiekunki

Im wcześniej dziecko zaczyna korzystać z internetu, tym bardziej nawykowe staje się to zachowanie. Dzieci potrzebują o wiele większej stymulacji umysłowej niż to, co może im zapewnić tablet lub laptop. Często dzieci grają w internecie w gry, które nie są tak edukacyjne jak można by sądzić. Na przykład gry matematyczne lub językowe mogą opierać się na nauce na pamięć zamiast uczyć twórczego myślenia, logiki i rozumowania. Rodzice lubią spokój, ale takie postępowanie może doprowadzić do późniejszych problemów z nałogowym korzystaniem z Internetu, którego rodzice nie będą w stanie kontrolować. A kiedy w końcu interweniują, dzieci stawiają opór i są nawet agresywne.



Ucz swoje dziecko odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii

Rodzice często sami nie wiedzą, co oznacza odpowiedzialne korzystanie z nowoczesnych technologii. Często rodzice, dając dziecku tablet lub jakiegokolwiek inne urządzenie mobilne, nie myślą o tym, w jaki sposób będą monitorować ich użytkowanie przez dziecko.

Jeśli zdecydowałeś się dać swojemu dziecku telefon komórkowy, smartfon, tablet, komputer, laptop - czyli urządzenia, które pozwalają na dostęp do internetu to powinieneś wykonać następujące czynności:

- a) ustaw zabezpieczenia, aby zapewnić ochronę danych osobowych Twojego dziecka
- b) wpisz ważne osoby na liście kontaktów (rodziców, opiekunów, kontakty alarmowe, i inne numery na które twoje dziecko może potrzebować regularnie dzwonić
- c) zainstaluj aplikacje zabezpieczające odwiedzanie niebezpiecznych stron internetowych
- d) zorganizuj spotkanie rodzinne i omów najważniejsze warunki pozwolenia na posiadanie smartfona, itp.
- e) wywieś zasady na widoku i rozważ sporządzenie umowy. Po uzgodnieniu podstawowych zasad i omówieniu ich na spotkaniu rodzinnym, upewnij się, że wszystko jest zrozumiałe dla wszystkich. Dodatkowo podpisanie umowy może pomóc w uniknięciu późniejszych potencjalnych konfliktów. Następnie powieś wydrukowane zasady w widocznym miejscu w pokoju dziecka lub tam, gdzie najwięcej czasu spędzacie wspólnie z rodziną.

Zachęcaj dziecko do różnych zajęć

- spraw aby twoje dziecko wychodziło na dwór i bawiło się z innymi,
- nie kupuj gier związanych ze sportem, tylko zabierz swoje dziecko na prawdziwy mecz,
- zapisz dziecko na dodatkowe zajęcia pozaszkolne np. naukę gry na fortepianie, język obcy, naukę pływania, tańca, itp.,
- zachęć je do uczestnictwa w grach zespołowych (piłka nożna, tenis, itp.) lub stowarzyszeniach, klubach lub organizacjach (harcerstwo, kluby sportowe, itp.)

Kiedy dziecko zdobywa nowe umiejętności (współpraca, negocjacje, pokojowe rozwiązywanie konfliktów) oraz angażuje się w działania społeczne, staje się bardziej pewne siebie i łatwiej komunikuje się z innymi osobami.

Naucz się rozpoznawać oznaki uzależnienia u dzieci

- słabe oceny,
- często mówią nieprawdę na temat ilości godzin spędzonych przed komputerem,
- potrafią włamać się do pomieszczeń w których zamknięte są wszystkie urządzenia cyfrowe,
- opuszczają zajęcia w szkole,
- siedzą do późna przy komputerach,
- stale potrzebują mieć dostęp do Internetu,
- stają się nerwowe kiedy rozładuje się telefon lub kiedy mają odcięty dostęp do Internetu,
- nie mają na nic czasu (spotkania z przyjaciółmi, odrabianie lekcji czy prace domowe),

Interweniuj, zanim pojawią się problemy!

- pozbądź się telewizora, tabletu lub innego urządzenia cyfrowego z sypialni dziecka,
- nie pozwalaj na oglądanie telewizji czy korzystanie z tabletu podczas posiłków lub prac domowych i sam tego nie rób,
- nie pozostawiaj włączonego telewizora tylko po to, by coś grało w tle - zamiast tego włącz radio lub pozostań w ciszy,
- z wyprzedzeniem zdecyduj, który program chcesz oglądać, a po jego zakończeniu wyłącz telewizor,
- zaproponuj inne aktywności, takie jak rodzinna gra planszowa, puzzle lub spacer,
- zapisuj, ile czasu spędzasz przed komputerem; postaraj się poświęcać tyle samo czasu innym aktywnościom,
- rzuć rodzinie wyzwanie i zobacz, czy wytrzymacie tydzień bez oglądania telewizji lub wykonywania innych czynności związanych z korzystaniem z urządzeń z ekranem; zaproponuj aktywności, podczas których można się poruszać i spalać kalorie.



Jak korzystać z wysokich technologii?

- 0 - 2 lata - nigdy i nigdzie - jeśli małe dzieci są odizolowane od technologii, mają czas na rozwijanie relacji z bliskimi
- 3 - 5 lat - jedna godzina dziennie - okres ten jest decydujący w rozwoju dzieci, gdyż w jego trakcie uczą się one zachowań prospołecznych i społecznych. Staraj się angażować dziecko w czynności niezwiązane z korzystaniem z komputera i urządzeń przenośnych. Jeśli dziecko w tym wieku jest narażone na zbyt długą ekspozycję ekranową, wywołuje to u niego agresję i impulsywność.



- 5 - 12 lat - nadzorowane użycie - maksymalny czas korzystania przez dzieci powinien wynosić do 2 godzin dziennie pod ścisłą kontrolą rodzicielską. Ważne żeby czas spędzany przed ekranem był doświadczeniem wzmacniającym więzi rodzinne.
- 13 - 18 lat odpowiedzialne korzystanie z technologii - dzieci w tym wieku potrzebują stymulacji psychicznej i fizycznej poprzez czytanie, spacer, jazdę na rowerze, zajęcia szkolne i sportowe, nawiązywanie przyjaźni w szkole i spędzanie czasu z rodziną. Stwórz rodzinę bez technologii, czyli bez wpatrywania się w ekrany przy kolacji, w samochodzie lub w łóżku.

NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM!



nie udostępniaj tabletu i smartfona dziecku przed ukończeniem przez nie drugiego roku życia

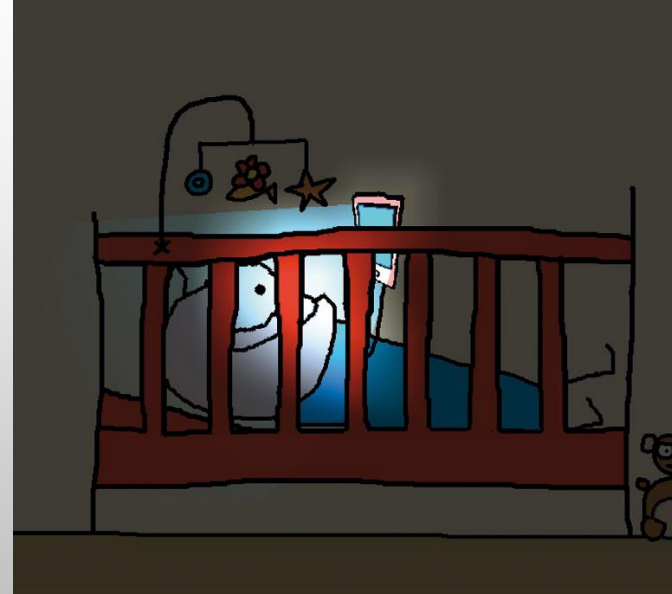
JEŻELI UZNASZ, ŻE TO JUŻ CZAS, PAMIĘTAJ:

- NIE** CODZIENNIE
- PIERWSZE LATA TYLKO **RAZEM**
- JEDNORAZOWO** NIE DŁUŻEJ NIŻ **15 MINUT**
- DZIENNIE** NIE DŁUŻEJ NIŻ **30 MINUT**
- NIE** PRZY **JEDZENIU**
- NIE** PRZED **SNEM**
- TYLKO **SPRAWDZONE** TREŚCI DLA DZIECI
- NIE** JAKO **NAGRODA** LUB **KARA**

Tymczasem...

- ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci korzysta z tabletów lub smartfonów,
- niemal co trzecie dziecko w tym wieku korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie,
- 13% dzieci w tym wieku posiada własny tablet lub smartfon,
- 60% rodziców, którzy udostępniają dzieciom tablet lub smartfon, robi to, żeby zająć się swoimi sprawami, co czwarty po to, żeby dziecko zjadło posiłek, 18% – żeby dziecko zasnęło.



Warto zapamiętać:

Jako rodzice, musimy wiedzieć, że w pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych jego mózgu.

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

Gdzie szukać pomocy ?



skontaktuj się z np. z:

- ★ Policją jeśli doszło do złamania prawa
- ★ www.helpline.org.pl
- ★ zadzwoń pod bezpłatny numer telefonu 0 800 100 100
- ★ FDN “Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111”
- ★ www.dyzurnet.pl - serwis, który przyjmuje zgłoszenia dotyczące nielegalnych treści znalezionych w Internecie,
- ★ www.dzieckowsieci.pl - strona zajmująca się zwróceniem uwagi dorosłych i dzieci na zagrożenia wynikające z nierozważnego korzystania z Internetu
- ★ www.safeinternet.pl
- ★ www.nask.pl
- ★ www.dbi.pl





Dziękujemy za uwagę



Marlena Grochowska
Monika Małaczek
Lucyna Pisula

(Wszystkie dane zawarte w przedmiotowej prezentacji pochodzą z badań przeprowadzonych przez fundację Dzieci Niczyje, Naukową i Akademicką Sieć Komputerową oraz z poradnika opracowanego przez światowej sławy ekspertkę w dziedzinie zapobiegania i leczenia uzależnienia od Internetu i nowoczesnych technologii dr Kimberly S. Young.)