

# MEDIA W ŻYCIU DZIECKA I RODZINY

Czas ekranowy, czyli czas jaki dziecko spędza korzystając z mediów (telewizji, komputera, telefonu, tableta) to temat frapujący wielu rodziców i wychowawców. Chcielibyśmy wspierać rozwój dziecka, jednak często nie wiemy co zrobić w tym kontekście z czasem korzystania z mediów. Czy powinniśmy wprowadzać ograniczenia? Jeśli tak, to w jaki sposób to zrobić? Czy programy telewizyjne, gry, filmy mają wpływ na funkcjonowanie dziecka? Czy media mogą mieć walor edukacyjny?

Technologie i techniki przekazu, zwane nowymi mediami, pojawiły się w powszechnym użytku stosunkowo niedawno, a badania im poświęcone dawały często sprzeczne wyniki. Jednocześnie zainteresowanie naukowców i specjalistów rozwoju dziecka tym zagadnieniem jest ogromne. Powstają specjalistyczne ośrodki badań nad mediami, a ich naukowe zmagania dają nam – rodzicom, wychowawcom, nauczycielom - coraz więcej wiedzy o wpływie mediów na rozwój dzieci.

1. Wytyczne specjalistów
2. Korzystanie z mediów, a rozwój dziecka
3. Dekalog korzystania z nowych technologii
4. Ciekawe linki dotyczące korzystania z mediów

## 1. WYTYCZNE SPECJALISTÓW

Amerykańska Akademia Pediatria (AAP) w 2016 roku wydała aktualne wytyczne dotyczące korzystania z mediów przez dzieci do lat 5. Przeanalizowano aktualne badania nad mediami i zmieniono niektóre z poprzednich wytycznych zgodnie z aktualną wiedzą naukową. Oto najważniejsze wytyczne:

- **DZIECKO DO 18 MIESIĄCA ŻYCIA:**  
Nie zaleca się ekspozycji na media cyfrowe dzieciom młodszych niż 18 miesięcy z wyjątkiem prowadzenia rozmów video np. z bliskimi członkami rodziny.
- **DZIECKO DO LAT 5:**  
Dzieciom do lat 5 AAP zaleca zapewniwie zabawy niezwiązanej z nowoczesnymi technologiami, mediami cyfrowymi przez jak najdłuższy czas.
- **WPROWADZENIE MEDIÓW DLA DZIECKA:**  
Media cyfrowe można wprowadzić dla dziecka w wieku 18-24 msc, należy jednak:
  - kontrolować co dziecko ogląda, wybierać wartościowe programy edukacyjne,
  - zawsze towarzyszyć małemu dziecku korzystającemu z mediów,
  - należy pamiętać o czasowym ograniczeniu korzystania z mediów.
- **CZAS ANTENOWY:**  
Dla dzieci w wieku 2-5 lat zaleca się maksymalnie jedną godzinę dziennie korzystania z mediów cyfrowych. **WAŻNE:** rodzic musi mieć kontrolę nad wybieranymi programami, choć nie musi już cały czas towarzyszyć dziecku korzystającemu z mediów. Konieczna jest rozmowa z dzieckiem o tym co widziało, o bohaterach, wydarzeniach. Bardzo dobrze przełożyć dziecku przyswojone informacje na otaczającą go, znaną rzeczywistość.

## 2. KORZYSTANIE Z MEDIÓW A ROZWÓJ DZIECKA

Ekspozycja dziecka na media cyfrowe może mieć negatywny wpływ na jego rozwój, ale może także nieść ze sobą walor edukacyjny.

Według badań naukowych:

- Długi czas spędzany przez dziecko w wieku przedszkolnym na korzystaniu z mediów cyfrowych (telewizja, tablet, telefon) wiąże się z istotnym statystycznie wzrostem BMI i przyczynia się do nadmiernego przybierania na wadze w późniejszym okresie rozwoju.
- Niektóre edukacyjne programy telewizyjne, mogą przyczynić się do poprawy zdolności poznawczych, językowych czy prospołecznych u dzieci. Dzięki nim dzieci mogą zdobyć wartościową wiedzę dotyczącą np. segregacji śmieci, ochrony przyrody itp.
- U dzieci, które oglądały programy pokazujące przemoc i programy te wyeliminowały na rzecz programów prospołecznych, nastąpiła poprawa zachowania.
- Programy niedostosowane do możliwości dziecka, nasycone przemocą oraz nieadekwatna do potrzeb dziecka opieka rodzicielska miały negatywny wpływ na rozwój dzieci przedszkolnych. Jednocześnie rodzicielstwo oparte na szacunku i zaufaniu oraz dostosowane, edukacyjne programy telewizyjne miały korzystny wpływ na rozwój dziecka.

### Media a selekcja informacji i koncentracja uwagi

Małe dzieci korzystając z mediów cyfrowych przyswajają wiele informacji i bodźców, jednak nie są w stanie analizować tych informacji tak jak dorośli. Nie potrafią ocenić, które są ważne a które nie. Nie potrafią odróżniać fikcji od rzeczywistości. Przyswajają informacje najłatwiejsze w odbiorze, wyróżniające się, niosące największy ładunek emocjonalny (np. związane z przemocą). Przyswajają je bez selekcyjnizmu, chaotycznie, często preferując te treści, które są dla nich najłatwiejsze w odbiorze. Sprawia to, że dziecko w taki sam sposób zaczyna przyswajać inne informacje płynące ze środowiska np. wiedzę szkolną. Gdy temat wymaga dłuższego wysiłku umysłowego czy głębszej analizy dzieci te wykonują zadania szybko, bez zastanowienia, „byle skończyć” lub wyrażają niechęć do pracy. Prowadzić to może do uszkodzenia zdolności koncentracji uwagi.

### **PAMIĘTAJMY :**

*Jeśli pozwalamy dziecku oglądać jakiś program, upewnijmy się, że jest on dostosowany do jego wieku i możliwości poznawczych.*

*Media cyfrowe mogą nieść ze sobą korzyści rozwojowe dla dziecka, jednak pamiętajmy, że wartości i wiedzę, którą przekazują programy edukacyjne mogą również przekazać dorośli.*

*Rodzice, wychowawcy, rówieśnicy mogą „zastąpić” dziecku media cyfrowe, jednak media nigdy nie zastąpią drugiego człowieka i wiedzy, którą może on nam przekazać.*

### 3. DEKALOG KORZYSTANIA Z NOWYCH TECHNOLOGII

#### **Jak zminimalizować czas dzieci przed telewizorem oraz jak rozsądnie i bezpiecznie korzystać z technologii?**

1. O tym co, w jaki sposób i jak długo dziecko ogląda telewizor zawsze decyduje rodzic. Wprowadź domowy regulamin korzystania z technologii. Pamiętaj, że czas dla małych dzieci jest pojęciem abstrakcyjnym, a nałożenie takiego limitu nie będzie najlepszym wyznacznikiem. Sensowniejszym rozwiązaniem będzie ustalenie np. ilości bajek (dziecko ma wtedy możliwość obejrzenia ich od początku do końca).
2. W doborze treści oglądanych przez dzieci najważniejsza jest ich zawartość (np. brak przemocy) i sposób przekazu (zbyt dynamiczne, przepełnione bodźcami wzrokowymi i słuchowymi obrazy nie działają dobrze na dziecięce zmysły). Dopasuj je adekwatnie do poziomu rozwoju emocjonalnego i poznawczego Twojego dziecka.
3. Zrezygnuj z oglądania telewizji przy posiłkach – dzieci nie kontrolują wówczas tego co i ile zjadają.
4. Nie traktuj bajki jako karę lub nagrodę. To zwiększy jej atrakcyjność i sprawi, że stanie się ona jeszcze ważniejsza, a powinna być czymś neutralnym.
5. Nie umieszczaj telewizora w pokoju dziecka. To skłania do jego częstszego używania. Ponadto takie postępowanie równa go z zabawką, którą zdecydowanie nie powinien być.
6. Staraj się nie pozwalać na oglądanie telewizji „w tle” danej czynności. To niestety pierwszy krok do problemów z koncentracją.
7. Spróbuj nie zezwalać na korzystanie z telewizora przed snem (min. godzina przed położeniem do łóżka). Niebieskie światło emitowane przez nowoczesne ekrany zmniejsza wydzielanie melatoniny i utrudnia zasypianie.
8. Bądź towarzyszem podczas oglądania – nie pozwalaj na bezrefleksyjnie wpatrywanie się w ekran. Zmuszaj do aktywnego oglądania, dyskusowania i analizowania tego, co pojawiają na ekranie.
9. Pamiętaj, że dzieci najlepiej się uczą przez obserwację. Jako rodzic również kontroluj swój czas, który poświęcasz na korzystanie z technologii.
10. Uświadamiaj dziecku pozytywne i negatywne aspekty korzystania z różnego rodzaju elektroniki. Wskaż jak robić to odpowiednio i poruszaj tematy doboru treści. Staraj się też zaproponować inne aktywności, które mogą zastąpić czas spędzony przed ekranem.

#### 4. Ciekawe linki:

Kampania Mama Tata Tablet

<http://mamatatatablet.pl/campaign/>

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę „Domowe zasady ekranowe”

<https://fdds.pl/domowe-zasady-ekranowe-nowa-kampania-fundacji-dajemy-dzieciom-sile/>

Ośrodek Badań nad Mediami Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie

1. <http://www.badania-media.up.krakow.pl/index.php/pl/>

***Material opracowały:***

*Aneta Lembas, psycholog,*

*Agata Harsze-Wojciechowska, psycholog*

*Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wieliczce*