

**Wpływ ekranów na rozwój dziecka**

W dzisiejszych czasach, w których obecny jest nieustanny rozwój nowych technologii, ekrany cyfrowe stają się jednym z elementów naszej codzienności. Coraz rzadziej możemy spotkać salony pozbawione, umieszczonego w centralnym miejscu, wielkiego telewizora czy leżącego na stoliku tableta lub laptopa. Większość z nas nie wyobraża sobie dłuższego wyjścia z domu bez telefonu. Nawet w miejscach publicznych takich jak dworce, galerie czy muzea, ekrany stały się podstawowym wyposażeniem. W placówkach edukacyjnych również istotną role odgrywają tablice interaktywne. W prawie każdej rodzinie, ekrany telefonu, laptopa czy telewizora są obecne i używane wielokrotnie w ciągu dnia.

Czy jest to zjawisko, które wpływa na ludzkość wyłącznie w sposób pozytywny? Z punktu widzenia rozwoju technologii i logistyki na pewno. Dzięki wszechobecnym ekranom, mamy szybszy dostęp do wielu informacji, możemy zobaczyć rodzinę, czy znajomych z drugiego końca świata. Co więcej, nie musimy się długo zastanawiać, jak wyglądają najważniejsze zabytki w Europie, czy jak wygląda na żywo koncert naszej ulubionej gwiazdy. Wiemy, o której i gdzie dokładnie odjeżdża pociąg czy jakie aktualnie są promocje w danym sklepie. Możliwa staje się coraz dokładniejsza diagnostyka medyczna czy nawet przeprowadzanie operacji na odległość. Dzieci mogą zobaczyć na ekranie swoich ulubionych bohaterów, usłyszeć piosenki i oglądać tańczących idolów. W czasie zajęć z tablicami interaktywnymi dodatkowo mogą ćwiczyć precyzję, percepcję czy motorykę ręki. Dla wielu rodzin ekran cyfrowy, a dokładniej pokazywane na nim filmy i seriale, stały się elementem rodzinnej rozrywki, sposobem na nudę, zły humor czy nagrodą za dobre zachowanie. Często są one jedynym rozwiązaniem stosowanym, aby dziecko zjadło posiłek.

I tutaj zaczyna się ta druga, mniej pozytywna strona ekranów cyfrowych. Mimo wielu plusów, które niesie za sobą obecność cyfrowych ekranów, pojawia się równie dużo minusów. Mogłoby się wydawać, a nawet wiele osób jest niemal tego pewnych, że ekran cyfrowy może stymulować rozwój małych dzieci. Bo przecież, skoro dzieci oglądają bajki i potem powtarzają występujące w nich treści, lub znają na pamięć puszczane piosenki i choreografie taneczne to dowód, że uczą się z ekranu. Niestety często jest to błędne myślenie, ponieważ człowiek do nauki nowych umiejętności, takich jak mówienie, chodzenie czy siadanie wykorzystuje neurony lustrzane. Są to neurony, które reagują na działanie drugiego człowieka, tak jakbyśmy sami to robili, działają na zasadzie naśladownictwa. Zdaniem naukowców neurony lustrzane niestety nie zostają aktywowane podczas oglądania ekranu cyfrowego, a nawet następuje ich zahamowanie. Ekrany mają negatywny wpływ na plastyczność naszego mózgu, która polega na umiejętności wprowadzania zmian w układzie nerwowym w wyniku działania bodźców pochodzących z otoczenia zewnętrznego. Choć wiemy także, że mózg jest plastyczny przez całe życie, to jednak najbardziej podatny na zmiany środowiskowe jest do końca trzeciego roku życia. Zatem to, co dzieje się w tych trzech latach, może na stałe wzmocnić lub pozostawić negatywny ślad. Dobrze też zdawać sobie sprawę z funkcjonowania półkul mózgowych: prawa odpowiedzialna jest za odbiór bodźców dźwiękowych i obrazowych, a lewa skupia się na mowie – tworzeniu i rozpoznawaniu języka. W sytuacji gdy dziecko narażone jest na stały szum urządzeń elektronicznych (włączone telewizory, duża liczba grających zabawek, tablety, smartfony), może być przestymulowane bodźcami prawopółkulowymi, a bodźce lewej półkuli będą deficytowe. Naukowiec Zimmermann podkreśla, że konsekwencją takiego stanu rzeczy mogą być zaburzenia w rozwoju mowy. Do nauki potrzebne jest jednocześnie słyszenie wypowiadanych dźwięków oraz widzenie sposobu, w jakim rozmówca je wypowiada. Dźwięk i obraz emitowany z ekranu nie jest w stanie technicznie naśladować realnego towarzysza rozmowy, gdyż kluczowe dla rozwoju mowy u dzieci są już milisekundy. Autor powołuje się tu na szeroko zakrojone badania z udziałem ponad tysiąca małych dzieci w wieku od 8 do 16 miesięcy, w których wykazano, że sadzanie dzieci przed ekranem spowalnia rozwój ich mowy (Zimmerman i inni, 2007).

Podobnie jest w zakresie pozostałych procesów poznawczych takich jak: uwaga, myślenie przestrzenne, percepcja czy koncentracja. Do stymulacji rozwoju podanych powyżej funkcji niezbędna jest obecność drugiego człowieka oraz wykorzystanie wszystkich zmysłów, a nie jedynie „patrzenia” za pomocą wzroku. Brak ruchu przed ekranem oraz brak doświadczania dotykiem wpływa również negatywnie na rozwój motoryki małej i dużej oraz myślenie przestrzenne.

Co więcej, długotrwałe i systematyczne korzystanie z ekranów cyfrowych przez dziecko, może prowadzić do uzależnienia, biernego spędzania czasu, a w konsekwencji do otyłości, zwiększenia agresji czy trudności z samoregulacją. Duża ilość czasu spędzonego przed ekranem, często wiąże się z utrzymywaniem niewłaściwej pozycji ciała, więc powstaje ryzyko wad postawy.

Warto również wspomnieć o tym, że ekspozycja na światło z ekranów cyfrowych, może się przyczyniać do problemów ze snem. Nasz mózg tylko pozornie odpoczywa przy oglądaniu bajek czy filmu. W konsekwencji może pojawić się trudność w zasypianiu, skrócenie czasu snu czy wybudzania.

Podsumowując przedstawione powyżej informacje, możemy stwierdzić że ekrany cyfrowe telefonów, laptopów, czy telewizorów nie mają zbytnio korzystnego wpływu na rozwój najmłodszych. Zatem czy należy całkowicie wyeliminować ekrany z życia naszych dzieci? To zależy wyłącznie od rodzica. Jest sporo wspomnianych plusów, ktoś niesie za sobą korzystanie z ekranów, aczkolwiek w czasie intensywnego rozwoju naszych dzieci (do 3 roku życia) czas przed ekranem nazywany jest, przez wielu naukowców, czasem straconym. Moim zdaniem najważniejsze jest wdrożenie zasady zrównoważonego korzystania z ekranu, tak aby nie była to główna atrakcja naszych pociech, a jedynie sporadyczna, dobrze wykorzystana aktywność edukacyjna.

Polecam zapoznanie się z kampanią „Domowe Zasady Ekranowe, która „promuje zrównoważone korzystanie z urządzeń ekranowych, tak żeby nie stanowiły one zagrożenia dla relacji rodzinnych, rozwoju dzieci i zdrowia domowników. Żeby wykorzystywane świadomie i z umiarem były pozytywnym dodatkiem do rodzinnego życia, a nie jego centralnym punktem.”  [Kampania - Domowe zasady ekranowe](https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/) - https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/



**Bibliografia i źródła:**

* *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego. Badanie Millward Brown Poland dla FDN, Warszawa 2015.*
* *Rowicka M., Bujalski M., (2020), Raport z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”, Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, [online, dostęp dn. 09.05.2023].*
* *Amerykańska Akademia Pediatrii, (2016), Media and Young Minds, Pediatrics, vol. 138(5) [online, dostęp dn. 09.05.2023].*
* *Ch. Li, G. Cheng, T. Sha i in., The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review, 2020.*
* *M. Spitzer, Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie, Słupsk 2016.*
* *J.Cieszyńska-Rożek Neurobiologiczne podstawy rozwoju poznawczego. Wzrok. Wyd.*[*Centrum Metody Krakowskiej*](https://www.empik.com/szukaj/produkt?publisherFacet=centrum+metody+krakowskiej)*, Kraków 2019*
* [*Jenny S. Radesky*](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Jenny+S.+Radesky&q=Jenny+S.+Radesky)*;*[*Niko Kaciroti,*](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Niko+Kaciroti&q=Niko+Kaciroti)[*Heidi M. Weeks*](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Heidi+M.+Weeks&q=Heidi+M.+Weeks)*Longitudinal Associations Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotional Reactivity and Executive Functioning in Children Aged 3 to 5 Years*
* [*Dziecięcy mózg a ekrany - FDDS dla rodziców - Platforma edukacyjna Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę*](https://rodzice.fdds.pl/wiedza/dzieciecy-mozg-a-ekrany/)
* *https://dziecisawazne.pl/nowe-technologie-maja-zly-wplyw-rozwoj-dzieci-drugiego-roku-zycia/*
* *https://gemini.pl/poradnik/artykul/neurony-lustrzane-jak-je-pobudzic/*