

## Cyberprzestrzeń dla maluchów i trochę starszych w dobie kwarantanny i nie tylko



### Rodzicu...

jednemu dziecku pomagasz w nauce prowadzonej systemem online, dodatkowo ogarniasz dom, wykonujesz związane z nim codzienne obowiązki, być może Sam pracujesz zdalnie, a Twoja młodsza pociecha poszukuje Twojej uwagi. Zniecierpliwiona zaczyna "kaprysić". No i co...? Co robisz? Aby ją czymś zająć podajesz smartfona, włączasz bajkę na laptopie, komputerze, tablecie, w telewizji...?

U wielu z Was rodzą się pytania: Pozwolić, nie pozwolić? Dać czy raczej nie dać telefon? Włączyć telewizor czy nie?

„Dam, będę miał trochę czasu dla siebie”. „Dam, przestanie marudzić. Przecież muszę ugotować obiad, wykonać zleconą przez szefa pracę, odrobić lekcje ze starszym dzieckiem...”

Sytuacja jest trudniejsza w obecnych warunkach. Dzieci rozpoczęły zdalne nauczanie. Wiąże się to z tym, że i tak dłuższy czas spędzają przed urządzeniami cyfrowymi. Trudno więc pisać o normach czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem. Przecież i tak to robi?

Jak wybrnąć z tej sytuacji? Czy stanowczy zakaz korzystania z mediów poza nauką rozwiąże problem? Czy jest konieczny?

Nie jest łatwo w aktualnej sytuacji znaleźć wyważone stanowisko na temat kontaktów małych, młodych ludzi z cyfrowymi mediami. Demonizować i straszyć rodziców konsekwencjami, czy przekonani, że elektronika otacza nas wszędzie uczyć dzieci rozsądnego korzystania z jej dobrodziejstw?

### Zacznijmy od danych dotyczących czasu korzystania przez dzieci i młodzież z mediów elektronicznych. Jak to wygląda w Polsce?

- ✚ Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka na zlecenie Ministerstwa Sportu ponad 55% polskich piątoklasistów ponad 2 godziny dziennie ogląda filmy, a ponad 60% spędza kolejne 2 godziny przy grach komputerowych i tyle samo poświęca na inne aktywności przy komputerze lub smartfonie. Daje to przynajmniej 6 godzin dziennie spędzanych przed ekranem urządzenia elektronicznego.
- ✚ CBOS w trakcie prowadzonych przez siebie badań w 2018 roku zapytał osoby, które mają dzieci lub wnuki w wieku od 6 do 19 lat, mieszkające z nimi w jednym gospodarstwie domowym, czy spędzają czas w Internecie. Uzyskane wyniki wskazują, że według 87% respondentów przynajmniej jedno z tych dzieci korzysta z zasobów sieci na co dzień.
- ✚ Na podstawie wyników badań przeprowadzonych przez CBOS w Polsce można wnioskować, że grupą wiekową najczęściej korzystającą z sieci są dzieci i młodzież mający 13-15 lat – aż 94%. W przedziale wiekowym od 16 do 19 – 91%, w grupie dzieci w wieku od 6 do 12 lat – 86% korzysta z Internetu w gospodarstwie domowym.
- ✚ Wyniki obserwacji opiekunów wskazują, że dziecko/ młody człowiek przed monitorem komputera lub smartfona spędza średnio: 14 godzin tygodniowo – dzieci w wieku 6-12 lat,

21 godzin tygodniowo – dzieci w wieku 13-15 lat,  
28 godzin tygodniowo – młodzież w wieku 16-19 lat,  
18 godzin tygodniowo – dzieci i młodzież w wieku 6-19 lat (ogółem).

- ✚ Według 57 % rodziców i opiekunów dzieci i wnuki spędzają zbyt dużo czasu w Internecie, 39% uważa, że jest to odpowiednia ilość czasu.

## Korzyści i negatywne konsekwencje korzystania z mediów elektronicznych

Gdy podczas zajęć z młodymi ludźmi pytamy o **korzyści płynące z możliwości korzystania z Internetu, telefonu, telewizji...** podają między innymi odpowiedzi typu: odszukujemy informacje przez co zdobywamy nową wiedzę; korzystamy podczas wykonywania zadań szkolnych; przesyłamy sobie nawzajem wiadomości i potrzebne materiały; robimy zdjęcia; dzielimy się posiadanymi umiejętnościami prowadząc bloga, nagrywając filmy; utrzymujemy kontakt ze znajomymi, poznajemy nowych ludzi, dostarczają nam rozrywki i zabawy (możemy oglądać filmy, grać, słuchać muzyki...); możemy dokonać zakupów przez Internet, wykonujemy operacje bankowe, możemy dokonać opłat itp.



Młodzież posiada też dużą wiedzę na temat **niebezpieczeństw związanych z korzystaniem z Internetu**, jednakże na negatywne konsekwencje zwracają częściej uwagę dorośli – rodzice, nauczyciele, specjaliści, w tym lekarze.

Wiedząc z jakimi dylematami dotyczącymi korzystania z mediów elektronicznych stykacie się Drodzy Rodzice w obecnym czasie, ale również jakie pytania zadawaliście przed okresem kwarantanny przyjrzymy się wynikom badań oraz związanym z nimi zaleceniom.

Dane nie są jednoznaczne. Na przestrzeni ostatnich lat wyniki przeprowadzonych badań na powyższy temat i wnioski z nich płynące ulegały zmianie. Najczęściej zwraca się uwagę na **negatywne skutki długiego spędzania czasu w kontakcie z mediami. A jakie one są?**

- ✚ **Opóźniony rozwój mowy** to jedna z konsekwencji korzystania przez młodsze dzieci w coraz dłuższym czasie z telewizji i w ogóle z mediów elektronicznych.

Z przeprowadzonych do tej pory badań wiadomo, że media cyfrowe nie wpływają na przyspieszenie rozwoju intelektualnego niemowląt, często zaburzają rozwój psychofizyczny dzieci, którego ważnym obszarem jest mowa, rozumienie jej i posługiwanie się nią. Dziecko siedząc przed ekranem, monitorem ma **ograniczony kontakt werbalny w bezpośredniej relacji z innymi** na przykład podczas wspólnej zabawy, a przez to możliwość naprzemiennego przekazywania sobie informacji w relacji rodzic-dziecko oraz ćwiczenia mówienia. Kontakt z telewizją, programami komputerowymi (nawet tymi edukacyjnymi) jest w zasadzie **biernym kontaktem ze słowem**, brakuje w nim bezpośredniej relacji, „żywego słowa” wypowiedzianego przez drugą osobę, dialogu. U niemowląt spędzających czas przed telewizorem obserwuje się **rzadsze gaworzenie, wolniejszy rozwój słownictwa czynnego**. Jedne z badań pokazały, że dzieci, które rozpoczęły oglądanie telewizji przed 12 miesiącem życia oraz te, które oglądały telewizję dłużej niż 2 godziny dziennie są 6 razy bardziej narażone na opóźnienie w rozwoju mowy niż dzieci, które rozpoczęły oglądanie telewizji po 12 miesiącu życia i/lub oglądały telewizję mniej niż dwie godziny dziennie. U kilkulatek w zaś długie siedzenie przed ekranem, monitorem, a przez to ograniczenie czasu na rozmowy **zahamowuje rozwój ekspresji językowej, umiejętności budowania zdań, wyrażania tego co czują i myślą**.

Zdaniem prof. Jagody Cieszyńskiej zbyt długie przebywanie dziecka przed włączonym telewizorem może spowodować, że **mowa fizjologicznie stanie tylko docierającym dźwiękiem, a przestanie nieść znaczenie, przekazywać treść**. Mózg nauczy się ją ignorować uznając za nieistotną (tak jak my nie słyszymy dźwięku przejeżdżającego za oknem samochodu, szumu lodówki, dźwięku tykającego w pomieszczeniu zegara itp.). Skupiając się na obrazie telewizyjnym, komputerowym mózg ukierunkowuje się na odbiór wrażeń wzrokowych, a nie mowy. To prowadzi w konsekwencji do **niechęć korzystania przez dzieci ze słowa**

**czytanego i braku umiejętności rozumienia czytanych im treści, bez jednoczesnego obserwowania ilustracji.**

Codziennie czytanie dzieciom książeczek, opowiadanie historyjek, śpiewanie piosenek i słuchanie muzyki, zabawy angażujące w rozmowę wpływają pozytywnie na zdolności językowe dzieci.

✚ Mowa to jeden z obszarów rozwoju poznawczego. Jej opóźnienie wynikające z długiego i częstego korzystania z mediów elektronicznych **wpływa niekorzystnie na całokształt rozwoju intelektualnego.** Zwraca na to uwagę prof. J. Cieszyńska „język otoczenia kształtuje spostrzeganie i rozumienie świata dziecka. Kiedy dorośli pokazują obiekty i nazywają je, formują myślenie, które z obrazowego staje się językowe. Rozwijająca się mowa dziecka poprzez użycie nowych wyrazów i struktur gramatycznych kształtuje kompetencję językową, wpływając na poziom myślenia (...) Samodzielne budowanie zdań gramatycznie poprawnych to budowanie myślenia." Na podstawie wyników badań przytaczanych przez American Academy of Pediatrics - AAP wiadomo, że **dzieci młodsze niż półtoraroczne niewiele uczą się korzystając z mediów elektronicznych.** Mają one zbyt słabe umiejętności myślenia symbolicznego i pamięć, jak również niezbyt dobrze przenoszą umiejętności nabyte dzięki kontaktowi z ekranem na trójwymiarową rzeczywistość.

✚ Brak celowej (kontrolowanej) podzielności uwagi u dziecka powoduje, że kolorowe obrazy pozostające w ruchu zwracają najbardziej jego uwagę. Dziecko korzystające z mediów i proponowanych przez nie materiałów, w których jest narażone na szybko zmieniające się obrazy, bodźce nie uczy się koncentrować. To powoduje **nadmierne pobudzenie i trudności w koncentracji uwagi.** Codzienna rzeczywistość staje się za wolna, mało atrakcyjna. Nie potrafi skupić się na ważnych dla niego informacjach, krócej potrafią samodzielnie się bawić. Niektóre dzieci reagują pobudzeniem psychoruchowym, czyli wzmożoną wrażliwością na bodźce, nerwowością, nadruchliwością, zaburzeniami koncentracji, drażliwością. Może to prowadzić **do błędnej diagnozy ADHD.** Wyniki badań pokazują, że nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka (po wyjściu z sali kinowej u dorosłego pojawia się dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze się zna, mylenie drogi po wyjściu z kina, ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej). Dlatego dziecko oderwane od ekranu może nie zareagować natychmiast na wołanie, czy nie wykona polecenia.

✚ Dzieci spędzając dłuższy czas przed ekranem telewizora, monitorem komputera nie bawią się, nie manipulują przedmiotami, nie wpływają na zmianę otoczenia, nie poznają rzeczywistego świata za oknem. To **utrudnia rozwój zmysłów, nasilają się zaburzenia rozwoju sensorycznego.**

✚ Zbyt długie korzystanie z mediów elektronicznych u dzieci, uczniów prowadzi do **zaniedbywania obowiązków w szkole, w domu,** czego efektem są np. kiepskie stopnie, konflikty z bliskimi.

✚ Zbyt długie korzystanie z mediów elektronicznych u dzieci, uczniów to również często przyczyna **niewykształcenia, bądź utraty zainteresowań.**

✚ Ograniczona liczba kontaktów słownych wynikająca z długiego i częstego korzystania z mediów elektronicznych **negatywnie rzutuje na rozwój społeczny i emocjonalny.** Wiadomo, że środki masowego przekazu nie powinny zastępować dzieciom kontaktu z innymi ludźmi – rodziną i rówieśnikami. Po pierwsze dziecko spędzające wiele czasu przed ekranem **nie uczy się, jak reagować na emocje drugiego człowieka, nie kształtuje prawidłowych zachowań, empatii, ma problem z rozumieniem własnych uczuć.** Po drugie włączenie ekranu jako sposób na uspokojenie dziecka **może utrudniać rozwój samoregulacji.** Według amerykańskich naukowców istnieje duże prawdopodobieństwo, że dawanie dziecku, które nie ukończyło 3 lat, tabletu w sytuacji, gdy jest znużone lub sfrustrowane może przyczynić się do tego, że dziecko nie będzie miało odpowiednich narzędzi do samokontroli i radzenia sobie z frustracją, trudnymi emocjami, nudą itp.. Trudne emocje i towarzyszące im płacz, zniecierpliwienie na tym etapie rozwoju są czymś naturalnym i nie powinno się ich za wszelką cenę wyciszać. Dzieci w okresie od 1.5 roku są w okresie kiedy frustracja jest szczególnie obecna w ich życiu: uczą się chodzić, mówić, radzić sobie z potrzebami fizjologicznymi, samodzielnym jedzeniem itp., co wiąże się z doświadczaniem porażek. Dziecko musi przeżyć swoją porcję niepowodzeń, aby nauczyć się funkcjonować w świecie emocji. Nuda jest matką kreatywności, dlatego nie powinno się wyprzedzać, wyręczać dzieci w pomysłach na organizowanie czasu i aktywności. Dziecko które będzie często korzystało z telefonu, komputera będzie też coraz częściej ich się domagać, a odmowa ze strony opiekuna będzie spotykać się z





niezadowoleniem i protestem pociechy. Po trzecie naukowcy podczas badań tomografii mózgu zauważyli, że używanie smartfonów, tabletów i konsoli do gier oddziałuje na korę mózgową (odpowiedzialną m.in. za kontrolę emocji) jak kokaina. **Technologia działa pobudzająco zwiększając wydzielanie dopaminy** – hormonu szczęścia. Nie dziwi więc, że po zabranii dziecku tableta, wyraża ono niezadowolenie, często wykraczające poza racjonalne zachowanie, np. poprzez ataki złości, płaczu, wybuchy agresji. Po czwarte u starszych dzieci częste korzystanie z cyberprzestrzeni prowadzi do **unikania kontaktów osobistych z ludźmi poza Internetem, a to siłą rzeczy do izolacji i poczucia osamotnienia**. Efektem zaburzeń w kontakcie, niepożądanych treści docierających do dziecka poprzez media może być **pogorszenie nastroju (doświadczenie niepokoju, lęku, smutku) lub nasilenie objawów już istniejących problemów psychicznych (np. zaburzeń lękowych, fobii, depresji)**. Niektóre dzieci, zwłaszcza te, które otrzymują np. tablet dla chwili „świętego spokoju” mogą wycofywać się z kontaktów międzyludzkich i stawać się upartym i agresywnym członkiem rodziny przy próbach odciążenia od monitora. to może budzić **niepokój o autyzm czy zespół Aspergera**.

✚ Dzieci spędzające długi czas przed ekranem przejawiają **trudności w rozwoju fizycznym, motorycznym**. Jako pierwszy można wymienić **ujemny tego wpływ na rozwój narządu wzroku**. Trudności wynikają z tego, że ludzie, w tym dzieci, widzą trójwymiarowo natomiast obraz telewizyjny i komputerowy jest płaski, dwuwymiarowy. Po drugie zamiast spędzać czas na świeżym powietrzu, oglądają programy w telewizji, grają w gry komputerowe itp., co powoduje, że **mają za mało ruchu, a w konsekwencji są mniej sprawne ruchowo**. Siedząc w nienaturalnej pozycji krzywią kręgosłup, a przez to ich wzrok jest skierowany w jeden punkt. Powoduje to mniejszy zakres akomodacji źrenic i ich usztywnienie. Mogą mieć **przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, nadgarstków, dłoni**.



Po trzecie siedzący tryb życia wpływa **negatywnie na ich gospodarkę hormonalną** zwłaszcza w okresie dojrzewania. Jako czwarte można wskazać, iż dzieci siedząc przed ekranem, nie ruszając się sięgają po niezdrowe przekąski, przez co mogą mieć **kłopoty z prawidłową wagą ciała, co zaś może skutkować pojawieniem się chorób współtowarzyszących otyłości**. Konsekwencja powyższych trudności może być **podatność na infekcje (osłabienie odporności)**.

✚ Innym problemem może być tzw. „**padaczka ekranowa**”. Napady wywoływane są szybko zmieniającymi się bodźcami świetlnymi, których źródłem może być m.in. telewizja, gry komputerowe.

✚ Korzystanie z elektroniki w trakcie karmienia **zaburza rozpoznawanie uczucia sytości i głodu**. Człowiek, który siada z talerzem jedzenia przed telewizorem, bardzo często nie kontroluje tego ile zjada. Dziecko nie uczy się samodzielnego spożywania posiłków, kontroli tego jak i co zjada. To nie nauczy niejadka samodzielnego jedzenia i nie spowoduje, że z chęcią sięgnie po jedzenie. Robi to mechanicznie. Spożywanie posiłków powinno być czasem bez elektroniki. To też czas kontaktów, relacji społecznych.

✚ **Kłopoty ze snem, bezsenność** to kolejna konsekwencja kontaktu dziecka z ekranem, monitorem. W każdej grupie wiekowej, nawet u dorosłych, kontakt z ekranami elektronicznymi przed snem jest niewskazany. Wiadomo już, że ekrany wszystkich współczesnych telewizorów, tabletów, smartfonów i komputerów emitują tak zwane światło niebieskie, które opóźnia i obniża wydzielanie melatoniny, czyli hormonu snu. A to utrudnia zasypianie, zmniejsza ilość i negatywnie wpływa na jakość snu. Po przeprowadzeniu badania na grupie 600 amerykańskich dzieci w wieku 3 do 5 lat wykazano, że dzieci oglądające programy telewizyjne krótko przed snem (a dokładniej po godzinie 19.00) miały trudności z zasypianiem, częściej miały koszmary senne i częściej się w nocy budziły. Efekt ten obserwowano również u dzieci oglądających programy uważane za edukacyjne i wartościowe, doskonale dobrane do grupy wiekowej maluchów. Oglądanie tego typu programów w godzinach porannych lub popołudniowych nie wywoływało takich efektów. W związku z powyższym ustalono, że na minimum godzinę przed wieczornym zasypianiem dziecko nie powinno mieć dostępu do mediów cyfrowych. Pamiętać również należy, że niektóre treści (np. nacechowane agresją) i nieprzyjemne emocje związane z przetwarzaniem przygód ulubionych bohaterów mogą również zakłócać sen dziecka.



✚ Nieumiejętne korzystanie z mediów cyfrowych może stanowić **narażenie na cyberprzemoc, a w tym pornografię dziecięcą**.

✚ Uzależnienia od komputera, gier, sieci, komunikacji internetowej, szumu informacyjnego, pornografii internetowej...

### A jak Ty Rodzicu wpływasz na swoje dziecko korzystając z mediów?

- ✚ Gdy matka karmi malucha na kanapie podczas oglądania telewizji, dziecko może być cały czas stymulowane przez światło i odgłosy, mimo że nie patrzy bezpośrednio na ekran. Karminie piersią jest bardzo ważne dla budowania więzi matki z dzieckiem. Maluchy w kontakcie z rodzicem cały czas skupionym na ekranie telewizora lub telefonu czują się pozbawione uwagi. A dzieci wielokrotnie zaniebdywane na rzecz mediów cyfrowych, w przyszłości mogą dostarczać problemów w zachowaniu.
- ✚ Z badań wynika, że jeżeli rodzice przerywają czas spędzany z dzieckiem na zabawie, podczas rozmowy albo wspólnego posiłku spoglądaniem, zerkaniem na komórkę celem sprawdzenia co też nowego pojawiło się na Facebooku czy Instagramie, to wiąże się to z gorszym zachowaniem dziecka.
- ✚ Jeśli ciągle mamy w dłoni telefon, przeglądamy coś na tablecie albo w czasie zabawy zerkamy na program prezentowany w telewizji, to media cyfrowe zaczynają być odbierane przez dziecko jako coś bardzo ważnego. Maluch będzie dążył do korzystania z nich częściej i dłużej. Dzieci biorą pod uwagę to, co robimy, a nie na to, co mówimy.
- ✚ Jeżeli telewizor jest wciąż włączony, a my traktujemy szum programu telewizyjnego albo serialu w tle jako namiastkę kontaktu z innymi dorosłymi, dzieci mają niższy poziom koncentracji uwagi, mniej do nich mówimy, przez co narażamy na słabszy rozwój mowy, mniej się z nim bawimy przez co...

**Warto również wspomnieć, że...**

nie warto używać mediów cyfrowych ani jako nagrody, ani zakazywać korzystania z nich w formie kary.

**Media stają się znacznie bardziej atrakcyjne, gdy stają się formą kontroli zachowania dziecka (*jak zrobisz... to obejrzyś bajkę; jak nie przestaniesz ..., to dziś nie dostaniesz tabletu*). Dzieci, u których oglądanie bajki było formą nagrody, a zakaz oglądania formą kary, korzystają z mediów cyfrowych dłużej niż dzieci, dla których bajka była tylko bajką a nie czymś, na co trzeba zasłużyć.**

**To jak dziecko się rozwija zależy w dużej mierze od tego jaki warunki mu stworzymy!!!**

Analizując powyższy materiał **sugestie dotyczące zaleceń korzystania z mediów elektronicznych i innych aktywności** nasuwają się same.

- ✚ Postaraj się wyłączać telewizor, gdy nie oglądasz, oglądacie go aktywnie (wybranego, konkretnego programu, bajki, filmu). Ogranicz docierające z niego bodźce
- ✚ Bawiąc się z dzieckiem, rozmawiając z nim nie zerkaj w ekran, monitor komputera, telewizora, telefonu...
- ✚ Częściej bawiąc się z dzieckiem stwórz warunki do jego prawidłowego rozwoju poznawczego, percepcyjnego, ruchowego. Zachęcaj je wówczas do bycia kreatywnym, wymyślenia przez nie aktywności. Dbaj o różnorodność zabaw.
- ✚ Zadbaj o aktywność fizyczną dziecka poprzez spacer, pobyty na placu zabaw, uprawianie sportu.
- ✚ Czytaj dziecku przed snem i nie tylko. Rozmawiajcie o tym, co przeczytaliście. To wzbogaci zasób wiedzy, słownika dziecka, wspomogę rozwój myślenia, pamięci...
- ✚ Zanim włączysz dziecku bajkę program zapoznaj się z nim. Unikaj zbyt trudnych, obciążających treści (niedojrzały jeszcze układ neurologiczny dziecka nie jest gotowy na przyjęcie tak wielu bodźców, ile emitują programy dla dorosłych). Unikaj treści nasyconych agresją fizyczną, jak również psychiczną (np. wyśmiewania, obrażania, poniżania).
- ✚ Spędzaj z dzieckiem czas przed telewizorem, komputerem rozmawiając o tym co robi, ogląda. Masz szanse wówczas na kształtowanie postaw, wartości, naukę kontroli emocji, rozumienia siebie i innych.
- ✚ Zachęcaj dziecko do oglądania „filmików” z edukacyjnym przesłaniem, np. po angielsku, aby uczyło się tego języka. Dobrym pomysłem jest instalowanie na komputerach i smartfonach aplikacji



sportowych, które zliczają kroki, pozwalają na tworzenie i realizację celów treningowych. Umożliwi to połączenie przyjemności z używania komputera lub telefonu z propagowaniem od najmłodszych lat zdrowego trybu życia.

- ✚ Unikaj traktowania mediów elektronicznych jako nagrody, bądź kary.
- ✚ Podczas posiłku wyłącz telewizor, komputer, telefon.
- ✚ Minimum godzinę przed snem unikaj korzystania z mediów przez dziecko. O sobie również pomyśl w ten sposób.
- ✚ Zachęcaj dziecko do kontaktów z rówieśnikami spędzanych na zabawie, bez korzystania z mediów.
- ✚ Często rozmawiaj z dzieckiem, zachęcaj je do zabawy, interakcji. Zadbaj aby kontakt z drugim człowiekiem w rzeczywistości stał się atrakcyjniejszy niż kontakt wirtualny.
- ✚ Motywuj dziecko do odrabiania lekcji, nauki. Wprowadź drobne obowiązki w formie prac kuchennych, porządkowych.
- ✚ Od najmłodszych lat ucz dziecko zasad bezpiecznego korzystania z sieci (ale o tym w następnym artykule).
- ✚ ...

## Według Ciebie o co należy jeszcze zadbać, co wprowadzić?

Zapewne zastanawiasz się jeszcze ile czasu Twoje dziecko może spędzać w kontakcie z mediami (przed telewizorem, komputerem, laptopem, tabletem, z telefonem, przy konsoli...). Odpowiedź nie jest jednoznaczna.

- ✚ Zgodnie z nowymi wytycznymi **Amerykańskiej Akademii Pediatricznej**, czas, jaki dzieci spędzają przed telewizorem, powinien być ograniczony niezależnie od ich wieku. W 2016 roku Amerykańska Akademia Pediatrii stworzyła rekomendacje dotyczące mediów cyfrowych dla dzieci od zera do piątego roku życia (identyczne do rekomendacji **Światowej Organizacji Zdrowia WHO** z 2019 roku). Według nich:

- **Dzieci od 0 do 18 miesiąca życia** – nie powinny mieć dostępu do mediów cyfrowych, z wyjątkiem rozmów z użyciem wideo komunikatorów, czyli na przykład Skype.
- **Dzieci od 18 do 24 miesiąca życia** – powinny mieć możliwie jak najmniej kontaktu z mediami cyfrowymi. Rodzic powinien uczestniczyć z oglądaniem / graniem z dzieckiem, aby kontrolować, z czym ma kontakt oraz objaśniać i komentować treść. W ten sposób dzieci uczą się z bajek znacznie więcej.
- **Dzieci od 2 do 5 roku życia** – mogą mieć nie więcej niż jedną godzinę dziennie kontaktu z mediami elektronicznymi. Nadal zaleca się, żeby rodzic uczestniczył w korzystaniu z ekranów.
- Rodzice są natomiast odpowiedzialni za ustalanie limitów dla potomków **w wieku co najmniej 6 lat**. Przeciętny dzień zdrowego dziecka powinien obejmować szkołę, prace domowe, co najmniej jedną godzinę aktywności fizycznej i kontakty społeczne, co daje razem od 8 do 12 godzin. Pozostały czas może zostać przeznaczony np. na telewizję. Najważniejsze jest to, aby rodzice byli dla dziecka autorytetem. Oznacza to, że to oni uczą dzieci zdrowego podejścia do urządzeń multimedialnych.

- ✚ Inni Eksperci mają zupełnie odmienne zdanie na temat czasu spędzanego przed monitorem komputera lub smartfona przez najmłodszych użytkowników. **Pediatra dr Anna Dudek** wskazała w rozmowie z Polskim Radiem, że **dzieci poniżej 3 roku życia** w ogóle nie powinny oglądać telewizji i korzystać z komputera. W grupie wiekowej **od 3 do 7 lat** dozwolone jest maksymalnie 30 minut dziennie, czyli 3,5 godziny tygodniowo. Z kolei dzieci w wieku **od 7 do 12 lat** mogą maksymalnie spędzać dziennie przed monitorem lub telewizorem około 60 minut.

**[Komentując to, w odniesieniu do obecnej sytuacji, musimy mieć świadomość, że dziecko odrabiające lekcje w systemie nauki zdalnej potrzebuje dłuższego czasu pracy przed komputerem.]**

- ✚ **Królewskie Kolegium Pediatrii i Zdrowia Dziecka (RCPCH)**, które nadzoruje kształcenie specjalistów w dziedzinie medycyny dziecięcej, opracowało wskazówki dla osób poniżej 18 roku życia. Zaleca się, aby nie używać urządzeń elektronicznych na godzinę przed snem. Eksperci twierdzą, że najbardziej istotne jest, aby korzystanie z urządzeń elektronicznych nie zastępowało snu, ćwiczeń czy czasu spędzanego z rodziną. Stwierdzono, że nie ma dobrych dowodów na to, że czas spędzany przed ekranem jest "toksyczny" dla zdrowia, mimo że wielu tak twierdzi. Kolegium stwierdziło, że





ustalenie konkretnego limitu czasowego dla wszystkich dzieci nie jest wystarczające, ponieważ nie ma dowodów na to, że czas, który spędza się przed ekranem jest tak samo szkodliwy dla zdrowia dzieci w każdym wieku. W wytycznych naukowcy zalecają, aby rodziny wspólnie omawiały czas spędzany przed ekranem, w oparciu o indywidualne potrzeby dziecka i wpływ urządzeń elektronicznych na sen, aktywność fizyczną i społeczną. W przypadku niemowląt i młodszych dzieci rodzice sami muszą decydować o tym, jakie treści oglądają ich dzieci i jak długo korzystają z urządzeń. W miarę tego, jak dzieci dorastają, należy dążyć do tego, aby miały autonomię w zakresie używania ekranu. Badacze zaznaczają jednak, że powinno być to stopniowe i pod kontrolą osoby dorosłej. Opublikowano serię pytań, które mają pomóc rodzicom w podjęciu decyzji dotyczących tego, ile czasu przed ekranem może spędzić ich dziecko. Pytania te wyglądają następująco:

- Czy czas Twojej rodziny jest pod kontrolą?
- Czy korzystanie z ekranu wpływa na to, co rodzina chce robić?
- Czy korzystanie z ekranu wpływa na sen?
- Czy potrafisz kontrolować podjadanie podczas czasu spędzanego przed ekranem?

Dr Max Davie, zajmujący się promocją zdrowia w RCPCH, powiedział „Jeśli żyjesz dobrze, odpowiedziałeś na te pytania i jesteś szczęśliwy, żyjesz i nie martwisz się, jest dobrze... Ale jeśli występują problemy i martwisz się, czas spędzany przed ekranem może być tym, co się do tego przyczynia.”

Według badaczy ważne jest zrównoważenie ryzyka i korzyści. Jedne wytyczne nie pasują do wszystkich, rodzice muszą myśleć o tym, co jest przydatne i pomocne dla ich dziecka. Sugerują oni ustanowienie granic właściwych dla wieku, omówionych przez rodziców i dzieci, które wszyscy w rodzinie rozumieją.

#### **Wskazówki dla rodziców według RCPCH:**

- Posiłki to dobra okazja, aby nie spędzać czasu przed ekranem.
- Jeśli czas spędzany przed ekranem przez dzieci wydaje się być poza kontrolą, rodzice powinni rozważyć interwencję.
- Rodzice powinni pomyśleć o własnym używaniu ekranu, w tym o tym, czy zbyt często nie używają urządzeń elektronicznych nieświadomie.
- Młodsze dzieci potrzebują interakcji społecznych twarzą w twarz, a ekrany nie mogą tego zastąpić.

- ✚ Według **logopedów** warto pamiętać, że w przypadku dzieci, u których rozwój mowy jest zaburzony należy wprowadzić całkowity zakaz oglądania telewizji i korzystania z elektronicznych sprzętów typu komputer czy konsole do gier.

Jak wynika z powyższych danych nie ma gotowych odpowiedzi na zadawane przez Ciebie Rodzicu pytania. To Ty decydujesz ile i jak Twoja pociecha korzysta z mediów elektronicznych. Zachęcam jednak do posiłkowania się podanymi danymi. Mam nadzieję, że podane informacje będą dla Ciebie wskazówką.

#### **Wykorzystane źródła:**

- **Ile bajek może oglądać dziecko? Rekomendacje dotyczące mediów cyfrowych.**  
<https://www.wymagajace.pl/ile-bajek-moze-ogladac-dziecko-rekomendacje-dotyczace-mediow-cyfrowych/>
- **Wpływ mediów elektronicznych na rozwój mowy.** Agnieszka Kubryń-Pierzak  
<https://www.pppwalcz.com/porady/porady-logopedy/media-elektroniczne.html>
- **Ile czasu dzieci mogą spędzać przed monitorem komputera?** Alicja Zielińska  
<https://mamopracuj.pl/ile-czasu-dzieci-moga-spedzac-przed-monitorem-komputera/>
- **Ile czasu dziecko może spędzić przed telewizorem? Lekarze ustalili nowe limity.** Marta Pawlak  
<https://parenting.pl/lekarze-ustalili-nowe-limity-czasu-spedzonego-przez-dzieci-przed-telewizorem>
- **Dziecko przed ekranem. Rodzice powinni się martwić?**  
<https://www.rp.pl/Spoleczenstwo/190109440-Dziecko-przed-ekranem-Rodzice-powinni-sie-martwic.html>
- **Dzieci i media elektroniczne – 4 badania, które warto znać.**  
<https://mataja.pl/2018/02/dzieci-i-media-elektroniczne-4-badania-ktore-warto-znac/>
- **Komunikat z badań CBOS Centrum Badania Opinii Społecznej.** Katarzyna Siekiera, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej w Warszawie; Nr 129/2018, październik 2018;

[https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K\\_129\\_18.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_129_18.PDF)

- **Przewodnik dla rodziców uzależnienia behawioralne patologiczny hazard i internet.** Janina Węgrzecka-Giluń; broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji ministra zdrowia; wydawca: ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych
- **BHP użytkownika mediów elektronicznych.** Karolina Van Laere, Kinga Sochocka, Edyta Biaduń-Korulczyk; broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji ministra zdrowia; wydawca: Fundacja Poza Schematami
- **Zdjęcia** ze strony <https://pixabay.com/pl/>



Opracowały:

psycholog Monika Talarczyk-Molewska  
pedagog Anna Sacherska