

CYFROWY BALANS

dzieci w cyfrowym świecie technologii

Rozwój dziecka w cyberświecie to jeden z najważniejszych aktualnie tematów, z którym każdy rodzic powinien się zapoznać. Coraz częściej mówi się głośno o wychowywaniu dzieci w erze tabletów, smartfonów czy komputerów. Internet jest dzisiaj najpopularniejszą formą rozrywki, która ma swoje mocne i słabe strony. My dorośli, nie wychowywaliśmy się w czasach, w których Internet był na wyciągnięcie ręki, dlatego warto aktualizować swoją wiedzę, by móc towarzyszyć dzieciom w drodze rozwoju w czasach wszechobecnej cyberprzestrzeni.

Internet zdecydowanie poprawia jakość naszego życia, ale niesie ze sobą również poważne konsekwencje, z których nie zawsze zdajemy sobie sprawę, zwłaszcza gdy chodzi o dobro naszych dzieci. Cyberprzestrzeń w ogromnym stopniu odbija się na zdrowiu psychicznym. Zauważalny jest fakt, że Internet kształtuje nasze społeczeństwo, a ludzie przenoszą rzeczywistość do cyberświata, co skutkuje obniżoną samooceną, pogorszeniem relacji międzyludzkich czy zbyt krótkim snem.

Ograniczenie czasu ekranowego i zapoznanie się z najnowszymi wytycznymi na temat limitów przed ekranem pozwoli zdobyć więcej czasu na inne aktywności, które będą miały prawidłowy wpływ na rozwój naszego dziecka, m.in. ruch na świeżym powietrzu lub wspólne rodzinne aktywności, które są nie do przecenienia. Warto jest zapoznać się z wytycznymi, zrozumieć je i wprowadzić w życie, a podchodzenie do powyższego tematu z rozsądkiem pozwoli nam nie mieć wyrzutów sumienia względem wychowywania dzieci.

Co możemy zrobić poza wprowadzeniem limitów czasowych, aby mieć poprawne relacje z cyberprzestrzenią?

- ✓ Bądź przykładem dla dziecka, redukcuj własny czas przed ekranem na rzecz wspólnego spędzania czasu z rodziną,
- ✓ Nie używasz telewizora, ale jest włączony i działa w tle? Nie używasz – wyłącz.
- ✓ Wybieraj dobre programy, które mają wartości edukacyjne i prospołeczne,
- ✓ W towarzystwie dzieci unikaj programów, które zawierają przemoc, reklamy oraz szybkie tempo akcji,
- ✓ Nie korzystaj z ekranów przy wspólnej zabawie, posiłku czy minimum godzinę przed snem,
- ✓ Monitoruj treści zanim dasz dziecku bajkę czy grę na smartfonie – sprawdź ją wcześniej,
- ✓ Staraj się nie wykorzystywać mediów do wyciszenia dziecka, może to spowodować trudności w samoregulacji emocji.

ALE:

- ☺ Czas ekranowy jest ok, dopóki znajdujecie czas na inne aktywności,
- ☺ Wspólny czas przed ekranem jest również dobrą zabawą,
- ☺ Czas ekranowy nie jest ani karą, ani nagrodą.

Warto wiedzieć, że:

- Nadmierne korzystanie z ekranów łączy się z ryzykiem otyłości już w wieku dziecięcym. Przyczynia się do tego mniej ruchu, jedzenie przed ekranem oraz reklamy jedzenia (które zazwyczaj nie zalicza się do tych najzdrowszych),
- Niebieskie światło ekranowe wpływa na jakość i ilość snu. Badania dowodzą, że dzieci, które zaraz przed snem spędzały czas przed ekranem miały krótszy i gorszej jakości sen,
- Małe dzieci, które nadmiernie korzystają z ekranów mają opóźnienia w rozwoju zdolności do myślenia skutecznego w szczególności w sytuacjach nieprzewidywanych, umiejętności językowych oraz społeczno – emocjonalnych. Naukowcy zwracają tu uwagę na treść – im jest lepszej jakości tym ten negatywny wpływ jest mniejszy.

Uniwersytet w Londynie przeprowadził badania, które przedstawiają związki między częstotliwością korzystania z mediów społecznościowych, a późniejszym zdrowiem psychicznym nastolatków. Badania wykazują, że Internet odciąga nastolatków od podstawowych aktywności, które są podstawą do prawidłowego rozwoju zdrowia psychicznego. Badani korzystający z sieci kilka razy dziennie częściej odczuwali stres, niż ci, którzy logowali się do Internetu raz na jeden dzień. Autorzy przeprowadzonych badań sugerują, że ci nastolatki, którzy poświęcają więcej czasu na media społecznościowe będą częściej skarżyć się na dolegliwości związane ze stresem, złym stanem psychicznym czy emocjonalnym. Badacze interpretując wyniki uważają, że częste korzystanie z sieci może zakłócać rozwój psychiczny, ponieważ użytkownicy zamiast poświęcić czas na podstawowe czynności wspierające zdrowie omijają je.

Powyższe informacje są wzorową teorią, jednak wiemy, że w praktyce różnie bywa. Nie musisz stricte trzymać się każdego punktu, ale najważniejsze jest to, aby dopasować wytyczne do rodzinnego trybu życia i zachować we wszystkim umiar. Rozmawiaj z dzieckiem i uświadamiaj nie tylko siebie, ale i pozostałych członków rodziny, przyjaciół czy znajomych, bo warto zapoznawać się z takimi informacjami, które często mogą być przyczyną niektórych problemów rozwojowych w dalszym życiu.

Pedagog specjalny,
Natalia Oklińska

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej polecam źródła, z których wiedza była czerpana do powstania powyższego artykułu:

Andrzejewski, A. (2018). Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych, a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania. Universitas Mariae Curie-Skłodowska Lublin

Beyens, I., Frison, E., Eggermont, S. (2016). "I Don't Want to Miss a Thing": Adolescents' Fear of Missing Out and its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. Computer in Human Behavior

Schuhler, P., Vogelgesang, M. (2014). Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i internetu. Kraków: Wydawnictwo WAM.

www.cyfrowybalans.pl