

MAMO! TATO

To nie autyzm ani ADHD!

Joanna Bartoszevska - psycholog

To skutki oglądania bajek i spędzania czasu przed ekranem przez dziecko!

Dziecko już od niemowlęstwa rozwija się społecznie pod wpływem trzech obszarów. Pierwszy z nich to sfera bezpośrednich oddziaływań związanych z najbliższą i dalszą rodziną dziecka oraz dziecięce grupy rówieśnicze. Drugi obszar to zbiór oddziaływań bezpośrednich, lecz mających charakter formalny, instytucjonalny. Trzeci układ oddziaływań, pośrednich, tworzą mass media z telewizją na czele.[1] Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem, grają w gry, korzystają z tabletów i urządzeń multimedialnych. Nie pozostaje to bez wpływu na ich rozwój.

Jakie negatywne konsekwencje niesie za sobą zbyt częste oglądanie telewizji i korzystanie z multimediiów?

Powoduje wycofanie się z kontaktów międzyludzkich i sprzyja agresji

Pod wpływem oglądanych treści i nagromadzonej energii może u dziecka następować gwałtowne wyładowanie emocjonalne, ruchowe, bądź zaburzenia w odbiorze bodźców (od stępienia po nadwrażliwość). Niedojrzałość systemu nerwowego dziecka powoduje, że nie jest ono w stanie konstruktywnie i łagodnie rozładować napięcie. To z kolei może prowadzić do zaburzeń zachowania u dziecka nadmiernie korzystającego z multimediiów[2].

Telewizja i gry, łączące się z przeładowaniem bodźcami wywołują spowolnienie reakcji albo nadpobudliwość, dezorientację, lęki i niepokoje. Warto zauważyć, że *5 minut spędzone przez 2- letnie dziecko przed telewizorem jest odczuwalne tak samo jak dla dorosłego seans w kinie*[3]. Podczas oglądania bajki, mózg odbiera ok. 1,2 tys. impulsów na sekundę, gdyż tyle razy ulega odświeżeniu ekran. O ile nie rejestruje tego wzrok, to mózg – owszem.

U małych dzieci przedłużające się siedzenie przed telewizji może być podobne do stanu hipnozy: dziecko siedzi spokojnie i wzrokiem śledzi ekran. Problemy zaczynają się najczęściej, gdy bajka dobiegnie końca.

Dzieci po dłuższym oglądaniu telewizji, naładowane energią, muszą odreagować chwile pozornego spokoju. Wtedy zaczynają biegać po domu, skakać, krzyczeć. Rodzicom wydaje się, że obserwują objawy chorób, a tymczasem jest to pobudzenie psychoruchowe wywołane czasem spędzonym przed ekranem. Wtedy też dają często o sobie znać zaburzenia koncentracji. Pojawia się często także drażliwość, nerwowość i wrażliwość na bodźce. Dziecko jest po prostu przestymulowane[4].

Oprócz wzmoczonej ruchliwości, problemów z koncentracją, pojawia się często drażliwość emocjonalna. Emocje dziecka są często silne, dodatkowo napędza je bogata wyobraźnia dziecięca oraz fakt, że dzieci do około ósmego roku życia, a nawet później, nie zawsze potrafią odróżnić to co rzeczywiste od fikcji. Bierna obserwacja ekranu, czy to bajki, gry czy filmu, powoduje nagromadzanie różnorodnych emocji. Mogą one się ujawnić pod postacią lęków, zaburzeń snu, nadpobudliwości, drażliwości, zahamowania, bólów głowy, a nawet

agresji[5]. To z kolei może odbić się na kontaktach społecznych - dziecko może przejawiać zachowania nieadekwatne do zaistniałej sytuacji, nieakceptowane społecznie[6].

Spowalnia rozwój mowy

Znaczna część badań naukowych sugeruje, iż wczesne korzystanie z multimediiów może wpłynąć niekorzystnie na rozwój języka u dzieci. Jako wyjaśnienia tych wyników wskazuje się brak kontaktu osobowego, który jest istotny w procesie nabywania mowy. W trakcie samotnego oglądania telewizji znaczący jest brak wzmacniania i potwierdzania komunikatów werbalnych i niewerbalnych wyrażanych przez dziecko. Zaburzenia komunikacji wynikają zatem z tego, że dialog z ekranem jest zawsze jednostronny oraz powoduje oderwanie od realnego życia poprzez wypełnianie go treściami telewizyjnymi. Prowadzi to do zniekształceń wyobraźni i aktywności twórczej, gdyż gotowe rozwiązania zachęcają do odtwarzania, a nie tworzenia, upośledzenia wymowy, zaburzenia spostrzegania perspektyw, kształcenia podatności na sugestię i bezkrytyczność[7].

Powoduje większą tendencję do zaburzeń w rozwoju fizycznym i psychicznym.

Nadmierne korzystanie z telewizji i komputera prowadzi do **zaburzeń snu**, co **wpływa na nastrój**, zachowanie i możliwość koncentracji, jak i nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami i środowiskiem.

Telewizja może mieć negatywny wpływ na rozwój psychiczny dziecka, może doprowadzić do różnego rodzaju chorób i zaburzeń, a także do zaburzeń takich jak dysgrafia, dysortografia czy zaburzeń koncentracji uwagi, a także sprzyja wadom wzroku[8].

*Warto dodać, że badania naukowców wykazały, że **dwie godziny (lub więcej) spędzone przed ekranem, zwiększają siedmiokrotnie ryzyko wystąpienia u dziecka ADHD***[9].

Powoduje wady postawy i sprzyja otyłości

Telewizja wpływa nie tylko na psychiczny, lecz również i fizyczny rozwój młodego człowieka. Przede wszystkim pochłania jego czas, ograniczając w ten sposób zajęcia ruchowe i pobyt na świeżym powietrzu[10]. Zbyt mało ruchu i przebywania na świeżym powietrzu może spowodować inne choroby typu skolioza, kifoza, płaskostopie itp. Sprzyja to również otyłości[11].

Ważny fakt z badań naukowych:

STWIERDZONO, ŻE OGLĄDANIE PRZEZ NIEMOWLĘTA TELEWIZJI NIE ROZWIJA ICH UMIEJĘTNOŚCI[12].

Przegląd badań dotyczących wpływu mediów elektronicznych, szczególnie telewizji, na rozwój poznawczy dzieci poniżej 3 roku życia wskazuje na negatywny wpływ ekspozycji na telewizję i materiały audiowizualne na funkcjonowanie poznawcze dzieci poniżej 3 roku życia. Szczególnie ważne wydają się potencjalne skutki oglądania telewizji dla zdolności skupiania uwagi oraz potencjalny związek między wczesną ekspozycją na przekaz ekranowy, a zespołem nadpobudliwości psychoruchowej. Wyniki badań sugerują zwiększający się dostęp coraz młodszych dzieci do telewizji, wskazując, że nawet 60% z nich ogląda telewizję regularnie przez 1-2 godzin dziennie[13].

Nie należy popadać w panikę i od razu wyrzucać całej elektroniki z domu. Jeśli jednak Twoje dziecko zachowuje się inaczej po obejrzeniu np. bajki, to **zanim zaczniesz diagnozować u niego autyzm, ADHD, czy zespół Aspergera, najpierw wprowadź ograniczenia na telewizję i elektronikę**. Jak twierdzą psychologowie dziecięcy, czasem wystarczy dać dzieciom czas na powrót do prawidłowego rozwoju [\[14\]](#).

Ponadto w niwelowaniu negatywnego wpływu mediów na rozwój dziecka wskazuje się na ważną rolę rodzica, który powinien towarzyszyć dziecku w trakcie korzystania z multimedialnych treści [\[15\]](#). Ważne jest aby rodzic kontrolował napływające do dziecka treści, tłumaczył je, co jednocześnie sprzyja nawiązywaniu relacji oraz rozwojowi mowy. Obarczanie telewizji za wszelkie niepożądane zachowania dzieci i mogące za tym iść drastyczne ograniczanie czasu jej oglądania nie ma sensu. Rodzice i wychowawcy powinni nauczyć dzieci jak mądrze i rozsądnie korzystać z multimedialnych treści. Dziecko odizolowane od telewizji, gier, bohaterów, które są przedmiotem rozmów i zabaw kolegów, mogą czuć się gorsze od rówieśników. Jednak świat wirtualny nie może zawładnąć czasem dziecka i stać się uzależnieniem [\[16\]](#). W celu uzyskania korzyści poznawczych i wychowawczych czerpanych z kontaktu z telewizją i multimediami należy pamiętać o :

- dostosowaniu programu do możliwości intelektualnych i emocjonalnych dziecka,
- aktywnym sposobie odbioru programu,
- kontrolowaniu czasu oglądania i częstotliwości kontaktu z poszczególnymi programami,
- omówieniu i interpretowaniu obejrzanego materiału [\[17\]](#).

Warto też zadbać o czas dzieci spędzany na świeżym powietrzu. Dzieci, które dorastają w otoczeniu zieleni mają nawet o połowę mniejsze ryzyko chorób psychicznych. Istnieje coraz więcej dowodów na to, że środowisko naturalne odgrywa większą rolę w zakresie zdrowia psychicznego niż wcześniej sądzono [\[18\]](#).

[\[1\]](#) Grzywacka A., Kowolik P., *Pozytywne i negatywne oddziaływanie telewizji na dzieci, wymiar pedagogiczny*. Nauczyciel i Szkoła, nr 3-4, 2002.

[\[2\]](#) Szymik M., *Wpływ telewizji na wzrost agresywności u dzieci*, Wychowanie w Przedszkolu”, nr 5, 1998.

[\[3\]](#) www.psychiatria-dziecieca.pl

[\[4\]](#) www.parenting.pl

[\[5\]](#) Darucki J., *Badania nad wpływem scen przemocy w telewizji na psychikę dziecka*. Przekazy i Opinie, nr 1, 1975,

[\[6\]](#) Szymik M., *Wpływ telewizji na wzrost agresywności u dzieci*, Wychowanie w Przedszkolu”, nr 5, 1998.

[\[7\]](#) Izdebska J., *Rodzina - dziecko - telewizja. Szanse wychowawcze i zagrożenie telewizji*. Białystok 1996.

[\[8\]](#) Ibidem

[\[9\]](#) www.sciencedaily.com

[\[10\]](#) Bryła M., Kulbacka E., Maniecka-Bryła I., *Rola telewizji w kształtowaniu zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży*. Cz. III. Zachowania, Hygeia Public Health, nr 46, 2011.

[\[11\]](#) Grzywacka A., Kowolik P., *Pozytywne i negatywne oddziaływanie telewizji na dzieci, wymiar pedagogiczny*. Nauczyciel i Szkoła, nr 3-4, 2002.

[\[12\]](#) www.psychiatria-dziecieca.pl

[\[13\]](#) Brzozowska I., Sikorska I., *Wpływ telewizji na rozwój poznawczy dzieci poniżej 3. Roku życia*. Przegląd badań, Developmental Period Medicine, nr XX, 2016.

[\[14\]](#) www.psychiatria-dziecieca.pl

[\[15\]](#) Brzozowska I., Sikorska I., *Wpływ telewizji na rozwój poznawczy dzieci poniżej 3. Roku życia*. Przegląd badań, Developmental Period Medicine, nr XX, 2016.

[\[16\]](#) Gajda J., *Środki masowego przekazu w wychowaniu*. Lublin 1988.

[\[17\]](#) Grzywacka A., Kowolik P., *Pozytywne i negatywne oddziaływanie telewizji na dzieci, wymiar pedagogiczny*. Nauczyciel i Szkoła, nr 3-4, 2002.

[\[18\]](#) www.sciencedaily.com