

## Czy smartfon i tablet to dobre prezenty dla małych dzieci?

Czas świąteczny sprzyja obdarowywaniu bliskich, szczególnie dzieci. Często prezentem świątecznym jest smartfon, tablet czy laptop. Chcemy, żeby dzieci się cieszyły, żeby dostały jakiś szczególnie pożądany przedmiot, a takim przeważnie są te właśnie sprzęty elektroniczne, które stały się już nieodłącznym elementem naszego świata. Mimo to powinniśmy być bardzo ostrożni w dawaniu smartfona do ręki dzieciom, szczególnie tym małym, tzn. do 3. roku życia.

1. W tym czasie dzieci uczą się najintensywniej, wytwarza się najwięcej połączeń nerwowych. Rodzice często uważają, że dziecko dzięki aplikacjom przeznaczonym dla maluchów uczy się tak samo, jak w rzeczywistym świecie, ale niestety tak nie jest. Dzieci wyraźnie odróżniają świat realny od wirtualnego, postacie tam występujące najczęściej nie są ludźmi, a nawet jeśli są, to różnią się wyglądem od tych prawdziwych, tak samo jest z realiami świata. Nauka z nierealnego świata jest w ogóle nieefektywna, nie da się jej przełożyć na rzeczywistość.
2. Dziecko ze świata wirtualnego nie jest w stanie nauczyć się współodczuwania, empatii, ponieważ do tego potrzeba obserwowania wyrazu twarzy opiekunów i odczuwania skutków swoich działań w realnym świecie. Ważny jest kontakt wzrokowy z dorosłym i jego uwaga – jednym słowem, konieczna jest interakcja. Im więcej smartfona, tym mniejsze kompetencje społeczne dziecka. Już teraz coraz więcej dzieci ma kłopoty w kontaktach z innymi: nie rozumie ich reakcji, nie umie odczuć ich emocji, nie potrafi właściwie ocenić, jakie skutki może wywołać jakieś jego postępowanie u innej osoby, często dzieci w ogóle nie rozumieją, że kogoś krzywdzą. Z uwagi na to, że coraz młodsze dzieci używają smartfonów i tabletów, można przewidzieć, że zjawisko to będzie narastać.
3. Skutkiem nieprawidłowego ukształtowania emocji u dziecka jest także jego mniejsza odporność na stres, niższe poczucie bezpieczeństwa wśród ludzi i rozluźnienie więzi z opiekunami. Przez to rozluźnienie więzi dorosły coraz wcześniej przestaje być autorytetem dla dziecka.
4. Na gruncie emocjonalności rozwijają się także procesy poznawcze, czyli im gorzej ukształtowana sfera emocji, tym trudniej będzie dziecku zdobywać wiedzę, zdolności intelektualne będą gorzej się rozwijały. Dzieci mają coraz większe kłopoty ze skupieniem uwagi, z doczytaniem tekstu do końca, z rozumieniem tego, co przeczytały.
5. Smartfony dostarczają dziecku zbyt dużo nowych bodźców naraz, przez co zwiększa się stres, a co za tym idzie także agresja. Jeśli już dajemy dziecku smartfona, powinniśmy przy nim być – obserwować, co się z nim dzieje, jak sobie radzi emocjonalnie, komentować, wyjaśniać, odnosić rzeczywistość wirtualną do realnego świata. **Największy błąd, jaki robią rodzice, to dać dziecku do ręki smartfon i odejść.**
6. Smartfony zaburzają u dzieci układ nagrody. W świecie wirtualnym tak wiele się dzieje, że układ ten jest pobudzony, natomiast po powrocie do rzeczywistości bardzo zwalnia, dlatego dziecko odczuwa to jako coś negatywnego. Im większa przyjemność z korzystania z komórki, tym większy dyskomfort później. Rzeczywistość wydaje się nieatrakcyjna i dziecko chce wracać do fikcji, ma duże trudności z podjęciem aktywności w realnym świecie. Dlatego jeśli chcemy temu przeciwdziałać, powinniśmy mieć jakiś plan – jakieś atrakcyjne działanie dla dziecka po wyłączeniu

smartfona, aby odczuło, że prawdziwy świat jest lepszy. **Błędem jest mówienie: „Dość komórki, teraz zajmij się sobą sam”.**

7. Dziecko nie odkryje samo, czym można się zająć, jeśli będzie już miało doświadczenie z komórką, bo to jest bezwysiłkowa rozrywka. To także jest ważny powód, dla którego małe dzieci nie powinny mieć komórek. **Najpierw dziecko samo musi odkryć świat, a później dopiero dostać komórkę.**
8. **Nuda jest konieczna dziecku, aby mogła się uaktywnić jego kreatywność.** Zbyt szczelne wypełnianie mu czasu przez zaplanowane przez siebie zajęcia spowoduje brak umiejętności zorganizowania sobie jakiejkolwiek aktywności. Dorosły może ukierunkować dziecko na jakieś działanie, ale nie dawać mu na wszystko „gotowca”. Ono najlepiej się uczy przez naśladowanie dorosłych, obserwowanie, jak oni spędzają czas. Nie dziwmy się, że dziecko ciągnie do tabletu czy komórki, jeśli widzi, że my spędzamy tak każdą wolną chwilę. Tu trzeba zaznaczyć, że niezbędnym stymulatorem i dla emocji, i dla intelektu jest ruch.
9. Niebieskie światło emitowane przez ekrany pobudza aktywność kory mózgowej, w związku z tym używanie komórki wieczorem powoduje zaburzenia snu – trudności z zasypianiem i zaburzenia faz snu, przez co sen jest nieefektywny.

Jeśli my, dorośli, nie przestaniemy traktować smartfona jako nianię zabawiającą za nas dzieci, gadżet, który muszą mieć, po prostu zepsujemy im przyszłość.

Barbara Burak –

artykuł opracowałam na podstawie wykładu dr. Wojciecha Glaca-neurobiologa Uniwersytetu Gdańskiego