



„Autyzm, ADHD, a może po prostu zbyt dużo telewizji”

Coraz częściej do poradni trafiają Rodzice dwu-, trzylatków zaniepokojeni brakiem kontaktu z dzieckiem. Ich niepokój budzi przede wszystkim nierozwijająca się mowa, unikanie kontaktu wzorkowego, wzmożone pobudzenie psychoruchowe i brak potrzeby kontaktu społecznego z rówieśnikami.

Już wstępna obserwacja dziecka, jego reakcja na leżący na biurku telefon, tablet czy laptop sugeruje źródło problemu.

I dopiero w trakcie wywiadu z Rodzicami dziecka wszystko układa się w spójną całość. Dziecko właściwie od pierwszych miesięcy życia „karmione” było bajkami i piosenkami z telewizora czy telefonu.

Przez kilka godzin dziennie jego mózg był atakowany przez nadmiar bodźców.

By wyjaśnić negatywny wpływ zbyt wczesnego i długiego oglądania telewizji, pozwolę sobie przytoczyć treść artykułu Gracjany Woźniak – psycholożki dziecięcej, trenerki Fundacji Rozwoju Dzieci Komeńskiego oraz Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych.

„Telewizja i najmłodsze dzieci - raz jeszcze o tym, dlaczego NIE”

Gracjana Woźniak



Oglądanie telewizji (a nawet telewizor włączony w tle!) przed 18 miesiącem życia może mieć negatywny wpływ na rozwój mowy, umiejętności czytania (w przyszłości), czy pamięć krótkoterminową dziecka. Ma też związek z problemami ze snem i koncentracją uwagi.

Canadian Paediatric Society zaleca, aby małe dzieci generalnie nie miały telewizora, komputera ani gier wideo w swoim pokoju.

Urodzeni przed telewizorem

Badania (przytoczone przez The Guardian) pokazują, że **92,2% rocznych dzieci** już używało telefonów lub oglądało telewizję, niektóre z nich „zaczęły” już w wieku 4 miesięcy!

American Academy of Pediatrics uważa, że media (nie tylko ich oglądanie, ale również włączone w tle) mogą mieć negatywny wpływ na dzieci młodsze niż 2 lata. Naukowcom nie są znane żadne pozytywne efekty oglądania przekazu medialnego (bajek, programów czy filmów) na dzieci w tym wieku.

Mózg nowo narodzonego człowieka potrzebuje „dojrzewania” przez około 18 miesięcy, aby rozróżnić, że symboliczne obrazy w telewizorze reprezentują rzeczywistość, a nie są właśnie tą rzeczywistością.

Innymi słowy: jeśli dziecko widzi wybuch w filmie, może mieć wrażenie, że wybuchło coś w pokoju. Może poczuć lęk, przerażenie. (Pozwolę sobie na osobiste wyznanie: mój mózg nie dojrzał ciągle jeszcze do oglądania horrorów, mimo że zdaję sobie sprawę z tego, że te obrazy są fikcją).

Zabawa miską lepsza niż „Świnka Peppa”

Jeśli dziecko jest często eksponowane na oglądanie treści telewizyjnych (wiadomości ze świata, reklamy) jego mózg jest „zaśmiecany” różnymi bodźcami.

Odbiór treści z filmów czy bajek jest bierny - tymczasem dzieci są naturalnie „zaprogramowane” do tego, by rozwijać się poprzez interakcję z innymi (mimika twarzy, ton głosu, patrzenie w oczy, naśladowanie).

Interakcja zachodzi wówczas również, gdy dziecko stuka w miskę na podłodze. Miska wydaje dźwięk, ma fakturę, kształt.

Dziecko poznaje świat wielozmysłowo i w ramach interakcji z innymi i/lub przedmiotami. Podczas oglądania telewizji lub filmów nie ma interakcji; w mózgu włączony jest tylko jeden kanał: **ODBIÓR**.

I to odbiór wszystkiego, co ta „bomba medialna” przynosi... Czasem jest to „Świnka Peppa”, a czasem wiadomości ze świata, w zależności od tego, jaki kanał jest włączony.

Telewizja a rozwój mowy

Profesor Jagoda Cieszyńska (psycholog i logopeda) z Krakowa podkreśla, że dziecko, które długie godziny spędza przed ekranem telewizora, uczy się ignorować dźwięki mowy, uznaje je za nieistotne i nie nadaje im znaczeń. Rozmowa, słowna interakcja z drugim człowiekiem aktywizuje mózg dziecka, natomiast nadmiar obrazu czyni dziecko biernym i uczy selektywności odbioru słuchowego.

I znów pojawia się „miejsce” telewizora w życiu rodziny: otóż już samo włączenie telewizji, by „grała w tle”, nawet gdy nikt jej nie ogląda, wystarcza by wpłynąć negatywnie na rozwój mowy dziecka.

Zwykle Rodzic mówi do dziecka około **940 słów na godzinę**. Jeśli telewizor jest włączony, liczba wypowiedzianych do dziecka słów spada do **770**.

Mniej słów oznacza mniej interakcji i mniejszą możliwość rozwijania kompetencji mówienia!

Oglądanie bajek z dziećmi w żłobku jest absolutnie niepotrzebne, a wręcz niedopuszczalne! Wychowawcy mają prawo również zwracać uwagę Rodzicom, że w czasie kiedy są w placówce, powinni powstrzymać się od włączania dzieciom bajek na telefonie, np. w czasie ubierania i rozbierania dzieci.



Koniec z dobranocką! - wpływ bajek na spanie i koncentrację

Ciągłe zmiany programów, reklamy, nie uczą dziecka skupiania uwagi na jednej rzeczy przez dłuższy czas. Może to spowodować problemy z koncentracją w przyszłości.

Obcowanie z mediami elektronicznymi w godzinach wieczornych źle wpływa na dziecięcy sen.

Badanie przeprowadzone na grupie 600 amerykańskich dzieci w wieku 3 do 5 lat wykazało, że dzieci, które oglądały TV (bajki edukacyjne!) **po godzinie 19.00 mają trudności z zasypianiem**, częściej miewają koszmary senne i częściej budzą się w nocy .

Z kolei oglądanie tego typu programów w godzinach porannych lub popołudniowych nie wiązało się z podobnymi efektami. Wskazówki organizacji *Zero to Three* sugerują wręcz, że dzieci mogą oglądać programy i bajki edukacyjne najpóźniej 2 godziny przed snem. Ważne jest przy tym, żeby dorosły wchodził w interakcję z dzieckiem podczas oglądania - tłumaczył, odpowiadał na pytania, opisywał dodatkowo oglądaną treść (koniec z biernym odbiorem!).

Jedną ze wskazówek, jakie wychowawcy mogą przekazać Rodzicom proszącym o radę, co zrobić, kiedy dziecko źle sypia i jest wieczorem grymaśne i pobudzone, to: **kończymy z oglądaniem dobranoczek tuż przed snem!**

Kiedyś w poczekalni lekarza w Belgii zauważyłam taki oto plakat:

NO TV BEFORE 3 - *bez telewizji przed 3 r.ż.*

NO COMPUTER GAMES BEFORE 6 - *bez gier komputerowych do 6 r.ż.*

NO SOCIAL NETWORKS BEFORE 9 - *bez sieci społecznościowych do 9 r.ż.*

Ze względu na prostą formę, na długo utkwiał mi w pamięci..."

Ten artykuł właściwie nie wymaga komentarza...
Może raczej chwili refleksji nad jego czytelnym przekazem...

Problem z koncentracją uwagi, z zasypianiem i jakością snu, opóźnienia w rozwoju mowy, utrudniony kontakt wzrokowy i społeczny to tylko niektóre z problemów, na jakie narażone zostają dzieci zbyt wcześnie i zbyt długo spędzające czas przed telewizorem czy telefonem.

Czy warto świadomie narażać je na takie problemy...?

mgr Agnieszka Hajduk
nauczyciel specjalista

Bibliografia:

Gracjana Woźniak „Telewizja i najmłodsze dzieci-raz jeszcze o tym, dlaczego NIE”

- Hill D.L., 2016. *Why to Avoid TV for Infants & Toddlers, American Academy of Pediatrics.*

- Boseley S., 2012. Ban under-threes from watching television, says study, *The Guardian*.
- Wartella E., 2016. *The Influence of Media on Young Children's Development, Zero to Three*.
- Garrison M.M., Liekweg K., Christakis D.A., 2011. Media Use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing, and Environment, *Pediatrics*, 128(1):29-35.
- Fuller C., Lehman E., Novick M.B., 2017. Bedtime Use of Technology and Associated Sleep Problems in Children, *Global Pediatric Health*, 4, 1-8.

Zdjęcia zaczerpnięte ze strony : <https://pixabay.com/pl> oraz z artykułu.