

Wpływ Wysokich Technologii na Rozwój Dziecka

Technologia jest nieodłącznym elementem naszego życia. Smartfony, tablety i komputery stały się narzędziami codziennego użytku, zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Jednak czy zastanawialiśmy się, jaki wpływ mają te urządzenia na rozwój dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym? Mózg dziecka jest wyjątkowo podatny na bodźce zewnętrzne, warto zwrócić uwagę na negatywne skutki nadmiernego korzystania z technologii.

****Zaburzenie Rozwoju Społecznego i Emocjonalnego****

Jednym z kluczowych aspektów rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym jest nauka interakcji społecznych. Dzieci uczą się komunikować, rozpoznawać emocje i nawiązywać relacje z rówieśnikami. Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem może ograniczać te doświadczenia. Zamiast bawić się z innymi dziećmi, maluchy mogą wybierać samotne przesiadywanie z tabletem. To z kolei może prowadzić do problemów z nawiązywaniem kontaktów w przyszłości i trudności w rozumieniu emocji własnych oraz innych osób.

****Wpływ na Rozwój Fizyczny****

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju dziecka. Zabawy na świeżym powietrzu, bieganie, skakanie i inne formy ruchu wpływają na rozwój mięśni, koordynację i ogólną sprawność fizyczną. Gdy dziecko spędza dużo czasu przed ekranem, ogranicza swoją aktywność ruchową. Ponadto długotrwałe siedzenie w jednej pozycji może prowadzić do problemów z kręgosłupem i postawą ciała. Nie można również zapominać o negatywnym wpływie ekranów na wzrok – przeciążenie oczu, suchość czy nawet wczesne problemy ze wzrokiem mogą być konsekwencją nadmiernej ekspozycji na światło emitowane przez urządzenia elektroniczne.

****Problemy z Koncentracją i Uwagi****

Szybko zmieniające się obrazy i intensywne bodźce dźwiękowe w aplikacjach czy grach mogą wpływać na zdolność dziecka do skupienia uwagi. Badania wskazują, że nadmierne korzystanie z technologii może prowadzić do zaburzeń koncentracji i trudności w utrzymaniu uwagi przez dłuższy czas^[1]. Dzieci przyzwyczajają się do szybkiej gratyfikacji i ciągłych zmian, co utrudnia im skupienie się na spokojniejszych, bardziej wymagających aktywnościach, takich jak czytanie czy nauka nowych umiejętności.

****Opóźnienia w Rozwoju Mowy i Języka****

Interakcje z innymi ludźmi są kluczowe dla rozwoju mowy i języka u dzieci. Rozmowy, słuchanie i naśladowanie dźwięków pomagają maluchom w nauce komunikacji. Gdy dziecko spędza dużo czasu

przed ekranem, ma mniej okazji do prowadzenia rozmów i ćwiczenia umiejętności językowych. To może prowadzić do opóźnień w rozwoju mowy, uboższego słownictwa i problemów z komunikacją w przyszłości.

****Wpływ na Sen****

Światło niebieskie emitowane przez ekrany urządzeń elektronicznych może zakłócać naturalny rytm dobowy dziecka. Korzystanie z technologii przed snem może prowadzić do problemów z zasypianiem, niespokojnego snu i częstego budzenia się w nocy^[2]. Dla prawidłowego rozwoju dzieci potrzebują odpowiedniej ilości snu, a jego brak może wpływać na ich samopoczucie, koncentrację i ogólny stan zdrowia.

****Uzależnienie od Technologii****

Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych w młodym wieku może prowadzić do rozwoju uzależnień behawioralnych. Dzieci mogą stać się nadmiernie przywiązane do swoich urządzeń, co utrudnia im angażowanie się w inne aktywności. Niepokój, drażliwość czy nawet agresja w sytuacjach, gdy dostęp do technologii jest ograniczony, mogą być sygnałami ostrzegawczymi dla rodziców.

****Ograniczenie Kreatywności i Wyobraźni****

Zabawy z wykorzystaniem własnej wyobraźni są kluczowe dla rozwoju kreatywności u dzieci. Klocki, kredki, zabawy w udawanie – to wszystko pozwala maluchom eksplorować świat na swój sposób. Technologia często podaje gotowe rozwiązania i obrazy, co może ograniczać możliwość rozwijania własnej kreatywności i myślenia abstrakcyjnego.

JAK MOŻEMY POMÓC DZIECIOM ?

Ustalmy Granice:

Określmy konkretne ramy czasowe na korzystanie z urządzeń elektronicznych. Specjaliści zalecają, aby dzieci w wieku przedszkolnym spędzały maksymalnie godzinę dziennie przed ekranem^[3].

Badźmy Wzorem:

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli sami spędzamy dużo czasu przed ekranem, maluchy będą chciały robić to samo. Starajmy się ograniczyć nasz własny czas spędzany z technologią, szczególnie w obecności dzieci.

Promujmy Aktywność Fizyczną i Zabawy Kreatywne:

Zachęcajmy dzieci do zabaw na świeżym powietrzu, rysowania, czytania książek i innych aktywności, które rozwijają ich umiejętności i zainteresowania.

Rozmawiajmy z Dziećmi:

Poświęcajmy czas na rozmowy z naszymi pociechami. Słuchajmy ich, odpowiadajmy na pytania i angażujmy się w ich świat.

****Podsumowanie****

Technologia jest narzędziem, które może wspierać edukację i rozwój, ale jej nadmierne użycie może przynieść więcej szkody niż pożytku, szczególnie w przypadku najmłodszych. Jako rodzice mamy wpływ na to, jak nasze dzieci spędzają swój czas. Ograniczając ekspozycję na ekrany i promując zdrowe nawyki, możemy pomóc naszym pociechom rozwijać się w pełni i cieszyć się dzieciństwem w sposób naturalny i zdrowy.

Opracowanie Marta K. w opaciu o:

[^1^]: Christakis, D. A. (2009). The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? **Acta Paediatrica**, 98(1), 8–16.

[^2^]: Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. **Sleep Medicine**, 11(8), 735–742.

[^3^]: World Health Organization. (2019). To grow up healthy, children need to sit less and play more.