

Zasady korzystania przez dzieci i młodzież z nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych

Pokolenie urodzone w latach 90-tych XX wieku to osoby, które nie znają życia bez nowoczesnych mediów. Postęp technologiczny, cyfryzacja życia wpływają na rozwój i funkcjonowanie dzieci i młodzieży oraz ich przystosowanie do życia.

Stosunkowo nowym pojęciem jest tzw. "czas ekranowy" - jest to czas spędzony na korzystaniu z telewizora, komputera, smartfona, tableta, gier wideo. Im dziecko jest młodsze, tym wpływ "ekranów" jest silniejszy ze względu na mniejszą dojrzałość układu nerwowego.

Do trzeciego roku życia dziecko nie powinno w ogóle siedzieć przed telewizorem czy tabletem. Dla jego prawidłowego rozwoju tzw. "ekrany" nie są potrzebne. Wręcz przeciwnie - mogą one powodować zakłócenia w tworzeniu prawidłowych więzi emocjonalnych z najbliższymi członkami rodziny, a także w komunikowaniu się z nimi, zarówno za pomocą rozwijającej się mowy, jak sygnałów niewerbalnych.

Badania nad dziećmi w wieku 3 – 6 lat wskazują zarówno na pozytywne, jak i negatywne skutki korzystania z nowych technologii. Ważny jest czas używania mediów (około godziny dziennie) oraz bezpośredni nadzór rodziców. Pozytywy wpływa to m. in. wzrost umiejętności czytania i pisania, rozwój zdolności matematycznych, poprawa umiejętności rozwiązywania problemów. Jednak zbyt długie siedzenie przed telewizorem, tabletem czy telefonem (często wynikające z tego, iż rodzice chcą czymś ciekawym zająć dziecko, przerwać jego marudzenie czy nudę albo samemu odpocząć), może prowadzić do pojawienia się zachowań agresywnych, impulsywnych, problemów ze snem, trudności w rozwoju mowy, w koncentracji uwagi, samoregulacji emocjonalnej. W związku z tym, iż jest to ważny okres dla rozwoju społecznego dziecka, musimy jako rodzice znaleźć czas na wspólne zabawy, gry, angażowanie malucha do pomocy w codziennych czynnościach (stosownie do jego wieku i umiejętności), ale także stopniowo włączać dziecko w nowe relacje poza domem: w przedszkolu, na podwórku.

Okres późnego dzieciństwa, czyli tzw. młodszy wiek szkolny (6 -9 lat) nadal wymaga od rodziców dość ścisłego nadzoru nad korzystaniem przez dzieci z nowych mediów: czas ograniczony do około dwóch godzin dziennie, aby zachować równowagę pomiędzy aktywnością fizyczną i siedzeniem przed ekranami, aby np. uniknąć otyłości u dzieci i zadbać o ich kondycję psychofizyczną. Rodzice powinni zatroszczyć się także o dobór treści,

z których dziecko korzysta i gier stosownie do wieku. Nie powinno się w tym okresie wstawiać telewizora czy komputera do pokoju dziecka.

W okresie szkolnym i dorastania następuje znaczny wzrost korzystania z urządzeń informacyjno-komunikacyjnych. Wiek 9-12 lat to intensywny rozwój poznawczy. Zadaniem rodziców czy opiekunów powinno być pokazanie dzieciom, jakie treści są wartościowe, a jakie szkodliwe, jak bezpiecznie korzystać z internetu, jakie gry wybrać. Czasem trzeba podjąć interwencję, jeśli aktywność dziecka w świecie wirtualnym może zagrozić jego bezpieczeństwu czy choćby narazić na przykre, ośmieszające komentarze.

W okresie adolescencji relacje rodziców z ich nastoletnimi dziećmi ulegają istotnej przemianie. Młodzi ludzie potrzebują i dążą do coraz większej niezależności, samodzielności, decydowania o sobie. W zakresie korzystania z nowych mediów także domagają się większej swobody, poszanowania ich prywatności. Media te są dla nich źródłem informacji, komunikacji, rozrywki. Zawierają łatwo dostępne urządzenia jak kalkulator, aparat fotograficzny, mapy itp. Ułatwiają komunikowanie się z wieloma osobami, często mieszkającymi w odległych zakątkach ziemi, pozwalają na szybkie docieranie do nowych czy potrzebnych informacji, materiałów szkolnych, edukacyjnych, proponują nowe formy rozrywki czy udział wirtualny w ciekawych wydarzeniach odbywających się w różnych częściach świata. Mają jednak też negatywny wpływ wynikający z niepełnej dojrzałości dzieci i młodzieży, nasilonej potrzeby stymulacji, większej wrażliwości na bodźce z zewnątrz, niewystarczających umiejętności selekcji informacji czy ich krytycznej oceny.

W konsekwencji może to prowadzić do różnych ryzykownych zachowań, eksperymentów (m. in. ze swoją tożsamością, seksualnością), konfliktów z otoczeniem, kształtowania nieprawidłowego obrazu samego siebie. Nieodpowiedzialne korzystanie ze smartfonów stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia osób używających ich np. podczas przechodzenia przez jezdnię, jazdy na rowerze czy hulajnodze. Nie można też pominąć wpływu promieniowania na rozwój mózgu czy komunikowania się z wieloma - często nieznanymi osobami - na poczucie prywatności i bezpieczeństwa młodzieży. Codzienne spędzanie godzin w świecie wirtualnym prowadzi zwykle do zmniejszenia aktywności fizycznej, szkolnej i pozaszkolnej młodych osób, powoduje problemy z nauką i koncentracją uwagi, prowadzi niejednokrotnie do otyłości, bezsenności, depresji, zmniejszenia kontaktów społecznych w realnym świecie, czasem do zachowań agresywnych. Nadmierne korzystanie z gier komputerowych, internetowych to także ryzyko uzależnienia behawioralnego.

Nadal zatem rodzice nie są zwolnieni od interesowania się aktywnością córki czy syna w świecie wirtualnym, reagowania w razie problemów, proponowania innych form spędzania

wolnego czasu: równie atrakcyjnych, ale jednak w świecie realnym, z innymi ludźmi. Opiekunowie powinni pomagać w mądrym korzystaniu z urządzeń technologicznych, a dla większego bezpieczeństwa swoich dzieci nadal instalować oprogramowania kontroli rodzicielskiej. Istotnym czynnikiem chroniącym przed uzależnieniem od nowych technologii są bliskie relacje dziecka i młodego człowieka z rodzicami.

Bibliografia:

"Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży". Redakcja naukowa: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A. Borkowska. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2020.

Materiał przygotowała Anna Jaworska-Hajduk