

Wpływ multimediów na funkcjonowanie dzieci

Nowe technologie są symbolem naszych czasów. Dynamicznie się rozwijają, dając nam coraz więcej możliwości, co skłania nas do częstego z nich korzystania. Wiele osób nie wyobraża sobie życia bez komputera, a brak smartfona w torbie czy kieszeni po wyjściu do pracy powoduje niepokój. To doświadczenie osób dorosłych. A co z dziećmi? One urodziły się w świecie nowych technologii. To ich naturalne środowisko. Można zaryzykować stwierdzenie, że pierwszy kontakt z mediami cyfrowymi mają w zasadzie zaraz po urodzeniu. Coraz częściej obserwuje się, że już kilkuletnie dzieci borykają się z problemem nadużywania sieci. Rodzice udostępniają im telefony lub tablety, co pozwala dorosłym zająć się innymi sprawami. Kiedy powtarza się to codziennie, może się stać nawykiem. Brak równowagi między czasem offline i online jest istotną sprawą.

Rozwój mózgu

Mózg człowieka jest bardzo plastycznym organem. Przez całe życie podlega ciągłym zmianom na poziomie komórek nerwowych i połączeń neuronalnych. Przy czym w pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – musi go zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć, posmakować. Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych mózgu. Mózg dziecka potrzebuje również intensywnych relacji z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.

Funkcjonowanie mózgu a nowe technologie

Badania potwierdzają, że intensywna ekspozycja na urządzenia ekranowe szkodzi szarym komórkom i osłabia sprawność umysłową. Zwracają też uwagę na zależność między intensywnym korzystaniem z mediów cyfrowych a zmniejszeniem wydajności mózgu, choćby w obszarze pamięci krótkotrwałej. Nie musimy zapamiętywać dat czy numerów telefonów – teraz robią to za nas urządzenia. Mózg rozleniwia się więc w tym obszarze i dostosowuje swoje funkcjonowanie do rozwiązań, które mu proponujemy. Z jednej strony nadmiar bodźców sprawia, że pojawiają się trudności w skupieniu uwagi i koncentracji, a z drugiej jakość dostarczanych bodźców nie stymuluje mózgu w taki sposób, żeby można było

mówić o jego zrównoważonym rozwoju. Osoby, które nadużywają sieci, mają często nadmiernie rozwiniętą w porównaniu do prawej lewą półkulę mózgu. Jaki ma to wpływ na nasze zdolności? Lewa półkula jest odpowiedzialna za myślenie analityczne, czynności logiczne i racjonalne, a prawa – za działania kreatywne-: muzyczne, artystyczne, symboliczne. Naukowcy nie pozostawiają złudzeń również co do tego, że nadmierne korzystanie z sieci może mieć wpływ na niedostateczny rozwój emocjonalny.

Korzyści i zagrożenia mediów

Współczesne nam dzieci bardzo szybko zapoznają się z urządzeniami elektronicznymi m.in. komputerem, tabletem czy smartfonem. To, że istnieje świat elektroniczny jest dla nich naturalne i bez niego nie wyobrażają sobie dnia codziennego. Bardzo często dziecko zanim nauczy się pisać i czytać, potrafi już bezbłędnie i samodzielnie poruszać się po świecie wirtualnym – wyszukiwać gry w Internecie, posługiwać się telefonem komórkowym i obsługiwać tablet. Robią to z łatwością, która nie przychodzi dorosłym. Media elektroniczne niosą ze sobą wiele korzyści, ale również i zagrożeń. W niezaprzeczalny sposób wpływają na rozwój dziecka. Mogą pomagać w nim, ale gdy korzystanie z nich jest nieumiarkowane mogą również ten rozwój zaburzać.

Długotrwałe spędzanie czasu przed komputerem i brak lub niewystarczająca aktywność fizyczna mogą negatywnie wpływać na rozwój dziecka. Zarówno motoryka mała jak i duża są słabiej rozwinięte. Dziecko jest również mniej sprawne fizycznie, częściej ma wady postawy ale również problemy ze wzrokiem. Korzystanie z mediów w nadmiarze wpływa również na rozwój emocjonalny, ponieważ bardzo często gry czy też programy telewizyjne zawierają dużo przemocy, wulgaryzmów, agresji. Mogą one wywoływać w dziecku poczucie strachu, ponieważ nie potrafi ono jeszcze oddzielić świata wirtualnego od rzeczywistego. Mogą pojawić się koszmary nocne, bóle głowy, apatia lub nadmierna pobudliwość. Dziecko, które nie potrafi jeszcze filtrować informacji przeznaczonych dla niego od takich, które są tylko dla dorosłych może łatwo trafić na strony, które zawierają niebezpieczne treści – rasistowskie, pornograficzne. Mają one negatywny wpływ na jego psychikę i rozwój emocjonalny. Dziecko, nieświadomie może również stać się ofiarą uwodzenia online tzw. groomingu albo przemocy rówieśniczej tzw. Cyberprzemocy - straszenia, szantażowania, ośmieszania w sieci. Coraz częściej kontakty społeczne „twarz w twarz” zostają zastąpione przez relacje wirtualne za pomocą portali, czatów, smsów. Dzieci nie uczą się wchodzenia w relacje, nie potrafią wspólnie bawić się, nie adaptują się do grupy. Wybierają aktywności, które nie wymagają drugiej osoby i bezpośredniego kontaktu z nią.

Sprawia to, że nienauczone za młodu relacji interpersonalnych również w dorosłości będą miały z nimi kłopot. Nadmierne oglądanie telewizji przez dzieci prowadzi też do ich niedostatecznej aktywności nie tylko fizycznej, ale także społecznej i intelektualnej. Wszystkie zabawy: czytanie bajek, rysowanie lub też zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, kontakty z rówieśnikami zastępuje włączony telewizor. Konsekwencją niedostatku ruchu jest gorsza kondycja, mniejsza odporność, a w wielu przypadkach większa skłonność do zachorowań. Niejednokrotnie do problemów tych dołącza otyłość, gdyż nieruchoma pozycja i oglądanie sprzyja ciągłemu „podgryzaniu” a telewizyjne reklamy dodatkowo zachęcają do opychania się niezdrowym często jedzeniem. „Telewizyjne” dzieci z czasem nie potrafią same się bawić, brak im nowych pomysłów, telewizja nie zostawia miejsca dla dziecięcej wyobraźni. Konsekwencją nadmiernego, niekontrolowanego korzystania z mediów elektronicznych jest uzależnienie od komputera, Internetu, telefonu. Wiąże się ono z utratą kontroli nad racjonalnym korzystaniem z wyżej wymienionych urządzeń.

Do głównych objawów należą:

- spędzanie przy komputerze (w sieci, przy telefonie) coraz większej ilości czasu kosztem dotychczasowych zainteresowań,
- zaniebywanie obowiązków szkolnych,
- pojawienie się konfliktów rodzinnych, kłamanie co do czasu spędzanego w Internecie,
- podejmowanie nieudanych prób kontrolowania czasu spędzanego w sieci,
- reagowanie rozdrażnieniem czy agresją w sytuacjach, w których korzystanie z mediów elektronicznych jest utrudnione lub niemożliwe.

Jednak oprócz negatywnych konsekwencji, nadmiernego i niekontrolowanego, korzystania z mediów elektronicznych istnieje również mnóstwo pozytywów. Wykorzystywane w odpowiedni, bezpieczny sposób zwiększają możliwości rozwoju dziecka. Stanowią one bowiem bogate źródło informacji, do których dostęp jest łatwiejszy i atrakcyjniejszy co powoduje, że dziecko chętniej po nie sięga. Mogą one służyć jako środek do programowania pozytywnych postaw i zachowań. W mądrze wybranej bajce czy grze dziecko może znaleźć bohatera, z którym będzie się identyfikowało i nauczy się podobnie jak on rozwiązywać problemy czy też reagować w podobny sposób w trudnych sytuacjach.

Niemiecki neurolog Manfred Spitzer wprowadził jakiś czas temu pojęcie „demencji cyfrowej”. W swojej książce *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci* pisze o tym, jak niekorzystny wpływ na nasze fizyczne i psychiczne funkcjonowanie wywiera niekontrolowane korzystanie z nowych technologii. Podkreśla, że takie bezrefleksyjne zanurzenie się w świecie wirtualnym, szczególnie przez nasze dzieci,

może się przejawiać problemami w „samodzielnym myśleniu, zubożeniem zdolności komunikacyjnych i myślenia abstrakcyjnego, zaburzeniami pamięci, uwagi i orientacji przestrzennej oraz problemami w nauce”.

Zmiany w rozwoju dziecka pod wpływem nadmiernego oglądania telewizji i korzystania z gier komputerowych:

- brak umiejętności zapamiętywania
- opóźnienie rozwoju mowy
- słabo wykształcona zdolność wysiłku intelektualnego
- brak umiejętności czytania ze zrozumieniem
- utożsamianie rzeczywistości z obrazami ekranowymi
- opóźnienie rozwoju emocjonalnego
- nadmierna drażliwość
- oczekiwanie natychmiastowego zaspokojenia swych potrzeb
- negatywne nastawienie do rzeczywistości
- egoizm, empatia
- pogorszenie wzroku
- zwyrodnienia kręgosłupa

Jak zapobiegać uzależnieniu od nowoczesnych mediów u dzieci i młodzieży?

Oto kilka prostych zasad wychowawczych:

- konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki – potem komputer, telefon komórkowy, smartfon czy telewizor;
- bezwzględnie ograniczyć czas spędzany przy komputerze, telefonie, smartfonie, telewizorze do 1-2 godzin dziennie (zależnie od wieku);
- robić częste przerwy w czasie korzystania z telewizora, komputera (jeśli chodzi o komputer najlepiej co pół godziny);
- oferować inne, atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu;
- pomocne będzie opracowanie wspólnie z innymi członkami regulaminu korzystania z komputera i telewizji;
- należy kontrolować dziecko w czasie oglądania telewizji, pracy przy komputerze, zwrócić uwagę na to, w jaki sposób korzysta z internetu, telewizora czy telefonu komórkowego;
- nie pozwalać na instalowanie gier pokazujących przemoc, drastycznych, promujących negatywne postawy;

- zainstalować w domowym komputerze programy i systemy filtrujące zasoby Internetu – ograniczy to w dużym stopniu dostęp do treści niepożądanych;
- zachęcać dziecko do działania – programy edukacyjne nie tylko należy oglądać, warto je przeanalizować i „przerobić”;
- nie uciekać od trudnych rozmów, do znudzenia upominać dziecko i uzmysławiać mu zagrożenia wynikające z wpływu mediów;
- poświęcać dziecku jak najwięcej czasu i zainteresowania.

Transformacja zachodząca w sferze kultury, związana przede wszystkim z rozwojem telewizji i innych nowych mediów elektronicznych, narzuciła niejako młodemu konsumentowi audiowizualny sposób doświadczania świata. Niewątpliwie mass media wzbogacają możliwości kształcenia, wychowywania, socjalizowania dzieci, stwarzając szansę na przyśpieszenie ich rozwoju. Z drugiej strony jednak obraz świata przekazywany za pośrednictwem komunikatów masowych – jest dość często nadmiernie uproszczony i nierealistyczny, co może prowadzić do częściowego bądź całkowitego wypaczenia, zniekształcenia dziecięcej wizji świata. Naczelnym celem osób odpowiedzialnych za wychowanie i rozwój dzieci powinno być wytwarzanie u młodych ludzi kompetencji do celowego i przede wszystkim krytycznego korzystania z dobrodziejstw mediów.

Bibliografia:

- M. Czelną, Trzeci „rodzic” -telewizor. „Wspólne tematy” 2011.
- J. Izdebska, Mass media i multimedia – dominująca przestrzeń życia dziecka, w: Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki2, red. E. Marynowicz- Hetka, Warszawa 2007.
- A. Kozłowska, Oddziaływanie mass mediów, Warszawa 2006.
- N. Ogińska – Bulik „Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?”, Warszawa, Difin SA, 2010.
- Jarosz, A.Kłęczar i R. Witkowska - „Wpływ nowoczesnych technologii na rozwój i funkcjonalnie dziecka” Prezentacja prof. zw. dr hab. Jagoda Cieszyńska: Wpływ wysokich technologii na rozwój dzieci Artykuł