

# **„PRZEDSZKOLAK W ŚWIECIE TECHNOLOGII INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNEJ” – ZAGROŻENIA I PROFILAKTYKA**

Internet, zrewolucjonizował wiele dziedzin ludzkiego życia. Umożliwia wszechstronną komunikację i ułatwia kontakty niwelując ograniczenia przestrzenne i zapewniając porozumiewanie się w czasie rzeczywistym. Stał się niezbędny jako narzędzie pracy i rozrywki, ułatwia naukę i rozwijanie zainteresowań. Internet przestał więc być sprawą wyboru, stał się wręcz koniecznością. Na przestrzeni ostatnich lat obserwujemy, że coraz młodsze dzieci korzystają z takich dobrodziejstw cywilizacji, jak Internet. Nie możemy zabronić dziecku korzystania z Internetu, musimy być jednak bardzo ostrożni, bo zagrożeń w sieci jest wiele. Zazwyczaj dotyczą one trochę starszych dzieci i młodzieży, ale już rodzice przedszkolaka powinni być wyczuleni na pewne sprawy, ponieważ w tym zakresie bardzo ważna jest profilaktyka.

Telewizja, komputer, telefony komórkowe, tablety itp. mają ogromny wpływ na rozwój sfery intelektualnej, emocjonalnej i fizycznej dziecka.

## **Narząd wzroku**

Nieodpowiednia odległość od telewizora, komputera, zbyt małe ekrany telefonów, tabletów, komórek przyczyniają się do powstawania zaburzeń wzroku. Migający obraz ekranu znacznie upośledza zdolność akomodacji/ konwergencji oka, nadmierne zmęczenie gałek ocznych, ich wysuszenie, podrażnienia błony śluzowej oczu (zespół suchego oka), zapalenie spojówek zaburzenia widzenia - objawy to zmęczenie i zaczerwienienie oczu, pieczenie oczu, podwójne widzenie lub za mgłą, przemijająca krótkowzroczność zawroty głowy, bóle głowy.

## **Narząd ruchu**

Powstawanie wad postawy spowodowane przyjmowaniem nieprawidłowych pozycji statycznych, przeciążenia aparatu ruchu. Boczne skrzywienia kręgosłupa. Pogłębienie kifozy piersiowej. Wady klatki piersiowej (klatka lejkowata), ograniczenie ruchomości klatki piersiowej. Ograniczenia ruchomości stawów kręgosłupa, brak odpowiedniej elastyczności mięśni (sztywność, tendencja do skręceń, przykurcze mięśniowe)

Osłabienie tkanki kostnej (tendencja do złamań) zmiany zwyrodnieniowe stawów i stany zapalne mięśni (zapalenie mięśni prostowników przedramienia – łokieć tenisisty, zespół cieśni nadgarstka, nadwyrężenie mięśni nadgarstka, dolegliwości pleców i kręgosłupa, obciążenia statyczne mięśni karku, dystrofie mięśni pasa biodrowego).

## **Zdrowie**

-Zaburzenie funkcjonowania układu krążeniowo – oddechowego.

-Osłabienie odporności organizmu.

-Osłabienie wydolności organizmu.

-Osłabienie zdolności motorycznych dziecka (zwinności, zręczności, koordynacji ruchowej, szybkości reakcji).

-Szkodliwy wpływ promieniowania elektromagnetycznego na organizm ludzki (liczne badania), fale mózgowo mają niską częstotliwość ok. 10 Hz. Fale te wykazują wrażliwość na zewnętrzne pola elektryczne niskiej częstotliwości. Pola występujące w miejscu snu będą powodowały jego zakłócenia (bezsennność, płytki sen, wybudzanie), a w miejscu pracy mogą być przyczyną rozkojarzenia, dodatkowego zmęczenia, poczucia ociężałości myślenia, itp.

## **Zaburzenia odżywiania**

Karmienie/jedzenie przed telewizorem/komputerem prowadzi do utrwalania nieprawidłowych nawyków żywieniowych, smak potraw traci swój urok.

Dziecko nie kontroluje ilości jedzenia, które pochłania w trakcie oglądania bajek, gier komputerowych. Dziecko je nawet wtedy jeśli nie jest głodne, co przyczynia się do otyłości. Dziecko naśladuje wzorce czerpane z kreowanych postaci bajkowych, z filmów (wygląd bohaterów, często nadludzkie moce).

## **Układ nerwowy**

-Przeciążenie układu nerwowego.

-Zaburzenia koncentracji, nerwowość, nadmierna pobudliwość, drażliwość, agresywność, brak kontroli nad emocjami (bicie, gryzienie, kopanie).

-Trwałe częściowe rozkojarzenie uwagi - przebywanie w stanie nieustannego bycia zajęтым, zwracanie uwagi na wszystko bez koncentrowania się na czymkolwiek.

Dziecko nie potrafi zorganizować sobie wolnego czasu poprzez zabawę nie doświadcza świata, nie poznaje go zmysłami, nie jest kreatywne, twórcze, nie rozwija swoich zainteresowań, zdolności. Nie rozwija myślenia przyczynowo – skutkowego, osiąga gorsze wyniki w nauce. Następuje osłabienie procesów myślowych, kojarzenia, analizy (telewizja sprzyja bierności i lenistwu umysłowemu oraz obniżeniu sprawności myślenia abstrakcyjnego i fantazji) - rozleniwienie umysłu

## **Zaburzenie snu (płacz, krzyk)**

-Przemęczenie (szybkie, uderzające kolory i migoczące obrazy intensywnie pobudzają).

## **Brak odporności emocjonalnej**

-Słabe radzenie sobie z nowymi sytuacjami.

-Degradacja nieukształtowanej jeszcze w pełni osobowości.

## **Rozwój społeczny**

-Dziecko jest agresywne lub wycofane.

-Nie potrafi wchodzić w odpowiednie relacje z rodzicami i rówieśnikami.

-Brak wspólnych rozmów, dyskusji, zabaw, spoglądania na twarzy rozmówcy powoduje brak zrozumienia wskazówek niewerbalnych, wywołuje brak empatii.

-Pozbawienie zdolności porozumiewania się i działania bez zachęty - samotna zabawa pogłębia uczucie osamotnienia, dziecko nie szuka kontaktu z innymi, nie potrafi się komunikować, traci z innymi związki emocjonalne.

-Zatrącenie się w tym co jest dobre a co złe, co rzeczywiste a wirtualne, prawdziwe/fałszywe, co jest miłością a co nienawiścią.

-Wchodzenie w życie codziennym w role swojego bohatera (z gry, filmu).

## **Rozwój mowy**

-Dzieci później zaczynają mówić, posiadają mniejszy zasób słów, nie potrafią się komunikować z otoczeniem, używają wulgarnych słów, są agresywne w stosunku do innych, nie potrafią się dogadać.

-Brak odpowiedniej stymulacji (nauka języka, spoglądanie na twarz rozmówcy, mimika).

-Dziecko nie szuka kontaktu z innymi/nie potrafi się komunikować, nie potrafi podtrzymać relacji z rówieśnikami (izolacja).

## **Trudności szkolne**

-Zahamowanie zainteresowania książkami.

-Gorzej wykształcona umiejętność czytania (mniej czasu na ćwiczenia i naukę).

-Kłopoty z ortografią („opatrzenie się” z trudnymi ortograficznie słowami podczas czytania tekstów pomaga w przyswajaniu ich pisowni).

-„Telewizyjne” dzieci na lekcjach stają się bierne lub nudzą się i nie potrafią skoncentrować się, oczekują od nauczyciela specjalnych, ciekawych efektów, w rezultacie osiągają gorsze wyniki w nauce, niż ich rówieśnicy spędzający przed telewizorem niewiele czasu.

-Niższa kreatywność, stany lękowe, nadmierne pobudzenie wyrażające się nadruchliwością i trudnościami w skupieniu uwagi.

## **Co powinno zaniepokoić dorosłego – objawy uzależnienia:**

1. Nadmierna koncentracja dziecka na korzystaniu z komputera, telefonu.

Dostęp do sieci staje się najważniejszym celem – uwaga dziecka skupiona jest na rzeczywistości wirtualnej nawet wówczas, gdy nie korzysta z komputera.

2. Brak innych pasji, zainteresowań, sposobów spędzania wolnego czasu.

Dziecko nie ma motywacji do podejmowania innych aktywności w czasie wolnym. Nie ma ochoty wyjść na rower, na basen, nawet gdy wcześniej to lubiło.

3. Rozdrażnienie, złość, agresja, zwłaszcza gdy dorosły stara się ograniczyć czas spędzany w sieci.

Na każdą próbę ograniczenia dostępu do sieci reaguje złością, agresją słowną lub fizyczną.

4. Problemy z koncentracją, nadmierna senność.

Ma trudności ze skupieniem uwagi. Jest senne i zmęczone przez cały dzień.

5. Unikanie kontaktów z domownikami.

Zamyka się w pokoju, nie chce rozmawiać, na próby kontaktu reaguje z rozdrażnieniem.

6. Pogorszenie relacji z rówieśnikami.

Nie wychodzi z domu, nie lubi odwiedzać rówieśników, nie chodzi na urodziny.

7. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych.

Pogarszają się oceny, przestaje się uczyć, odrabiać prace domowe, brak zainteresowania ocenami i motywacji do nauki. Nie wywiązuje się z obowiązków domowych.

8. Trudności z określeniem, jak długo spędziło czas w Internecie.

Nie wie, ile czasu spędziło w sieci, pomimo często wielu godzin nie ma poczucia, że był to długi okres. Czasem zataja lub okłamuje rodziców ile faktycznie był włączony komputer.

9. Kłótnie, awantury w domu z powodu komputera.

Nie słucha argumentów, że czas w sieci trzeba ograniczyć. Reaguje agresją, złością i frustracją. Zaprzecza, że ma problem z ograniczaniem czasu w sieci. Nie jest możliwe osiągnięcie porozumienia w tej sprawie.

## **Jak mądrze nadzorować kontakt w dziecka z urządzeniami elektronicznymi i nie pozwolić, żeby kilkuletnie dziecko uzależniło się od tabletu czy smartfona?**

1. Zaczynaj od siebie

-Kiedy jesteś z dziećmi – bądź z nimi.

-Odłóż, a najlepiej ścis� lub wyłącz telefon.

-Zastanów się czy zawsze musisz być dostępny/a, czy musisz odbierać każdą rozmowę w każdym momencie. Nie zapominaj, że dzieci naśladują rodziców.

2. Smartfon to nie opiekunka do dziecka

Nie dawaj dziecku smartfona w restauracji by spokojnie przeżyć posiłek lub w supermarkecie by spokojnie zrobić zakupy. Taka strategia zemści się na tobie bardzo szybko, bo to najprostsza droga do uzależnienia dziecka od urządzeń.

3. Małe dziecko nie potrzebuje własnego smartfona ani tabletu!!!!!!!!!!!!

4. Zaplanuj dzień

Sen , przedszkole, zajęcia sportowe, czytanie, prace plastyczne, hobby, pomoc w pracach domowych, zabawa, dopiero później – czas na komputerze.

5. Trzymaj komputer na oku

Większość treści w internecie nie nadaje się dla dzieci. Niestety, urządzenia mobilne, jak smartfony czy tablety są trudniejsze do kontrolowania. Ale jeśli dzieci bawią się na urządzeniu rodziców – nie pozwalaj na zabieranie go do własnego pokoju.

6. Nie ulegaj modom, podejmuj własne decyzje.

7. To ty jesteś szefem.

Ściśle nadzoruj czas, który dziecko spędza przed ekranem. Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach i konsekwencjach ich nieprzestrzegania. Dziecko nie przestrzega ustalonych zasad? Po prostu zabierasz urządzenie.

8. Pomóż dziecku znaleźć hobby

Dawaj kilkulatkowi klocki zamiast aplikacji w telefonie, częściej czytaj książki zamiast puszczać bajki na tablecie, zachęcaj do aktywności fizycznej

9. Spróbuj być konkurencją

Aby przezwyciężyć uzależnienie od urządzeń pokaż dziecku, że życie wokół nas jest o wiele bardziej interesujące i kolorowe, niż jakiegokolwiek social media. Czas spędzony z rodziną jest cenny i niezwykle ciekawy!

## **Ile czasu z urządzeniami elektronicznymi?**

-Dziecko do 2 r. ż. nie powinno oglądać bajek na ekranie telewizora, ani używać komputera w ogóle.

-Dwulatek w ciągu dnia może obejrzeć krótką animowaną bajkę, nie dłużej niż 10 minut..

-Trzylatek może spędzić przed ekranem 15 – 20 minut, obejrzeć bajkę lub program pozbawiony wszelkiej przemocy i dynamicznych scen.

-Dziecko w wieku od 4 do 6 lat może jednorazowo oglądać telewizję do 20 – 30 minut (oglądane programy powinny zawierać elementy piosenek, wierszyków, propozycje zabaw).

-Dziecko w wieku od 7 do 9 lat może spędzać czas przed ekranem do 50 minut jednorazowo, nie częściej niż dwa razy dziennie (oglądane programy powinny zawierać elementy edukacyjne).

Małgorzata Cieciora

Joanna Baranowska