

Marzena Buchnat

Aneta Wojciechowska

Technologia w życiu małego dziecka

Technologia i Internet w życiu człowieka od lat stają się jednym z ważniejszych elementów życia. Wysoka technologia to zaawansowane technologicznie rozwiązania i produkty tworzone na bazie nowoczesnej wiedzy i badań, które wpływają na rozwój gospodarczy, naukowy i technologiczny państw wysoko rozwiniętych. Należą do nich między innymi komputery, smartfony, sprzęt medyczny czy roboty. Niewątpliwie rozwój technologii przyczynia się do poprawy jakości życia ludzi na świecie, zwiększa możliwości poprawy zdrowia, poznawania świata, komunikacji na odległość, rozwoju możliwości uczenia się i wiele innych kwestii, które wpływają na fakt, że w pewnych obszarach życia obserwuje się rozwój i dostęp do wiedzy czy elementów, które jeszcze kilka dekad temu nie były dostępne człowiekowi.

Rozwój ten niesie jednak za sobą także wiele zagrożeń i niebezpieczeństwa. To tak, jak z wieloma rzeczami dostępnymi każdemu człowiekowi w życiu: ich rozwój z jednej strony nam pomaga, a z drugiej nieodpowiednie korzystanie z rozwoju i dostępnych nam dóbr powoduje trudności.

Dostęp do technologii stał się tak powszechny, że rodzice i opiekunowie już od najmłodszych lat zasypując dzieci kontaktem z grającymi zabawkami, migającymi światełkami, interaktywnymi zabawkami, telewizorem czy telefonem i tabletem. Co daje rodzicom ten kontakt z tego rodzaju sprzętem? Być może wolny czas, chwilę dla siebie, zajęcie dziecka „ciekawą” zabawką bo tak krzyczą reklamy, a może inni rodzice? Producenci zabawek dla niemowląt i małych dzieci prześcigają się w tworzeniu coraz to bardziej ciekawych i interesujących zabawek. Wiele z nich opartych jest na łączeniu dźwięku, muzyki, światła i ruchu. Niektóre związane są z dawaniem dzieci sprzętów typu tablet, komputer, czy telefon. Można na nich grać, wyświetlać bajki, a nawet rozmawiać z zabawką. Niektórzy rodzice chętnie sadzają dziecko przed telewizorem bądź w trakcie spacerów dziecko ma przymocowany telefon bądź tablet do pałaka wózka.

Czy ten rozwój technologii pozwala lepiej wychować dziecko? Co daje technologia w życiu niemowląt i małych dzieci? Na ten temat przeprowadzono na świecie wiele badań. Przyjrzyjmy się ich wynikom.

Badanie opublikowane w 2023 przez międzynarodowy zespół „JAMA Pediatrics” śledziło rozwój ponad 400 dzieci od okresu niemowlęctwa do 9. roku życia. Wykazano, że już godzinny

dziennie kontakt z ekranem u 12-miesięcznych niemowląt powodował zmiany w falach mózgowych widocznych w EEG (zwiększony stosunek fal theta/beta, związany z gorszym poziomem koncentracji i uwagi). W wieku szkolnym te dzieci miały większe problemy z funkcjami wykonawczymi i skupieniem uwagi (Evelyn C. L., ; Meredith X. Han; Zhuoyuan L. I in., 2023).

Inni naukowcy udowodnili, że kontakt z technologią (telewizją, tabletami) u dzieci do 2 roku życia zwiększa ponad dwukrotnie ryzyko zaburzeń sensorycznych już w 12. miesiącu życia, a każdy kolejny godzinny przyrost ekranów podnosił te szanse nawet o 20–23% (Gomez, 2024).

Z kolei japońskie badanie prospektywne na ponad 7,000 dzieci wykazało, że maluchy mające powyżej 4h dziennie kontaktu z ekranami w wieku 1 roku wykazywały istotne opóźnienia w komunikacji, rozwiązywaniu problemów i umiejętnościach społecznych już w wieku 2 lat oraz dalsze konsekwencje rozwojowe do 4 roku życia.

Te i inne badania naukowe wskazują, że pierwsze trzy lata życia są krytyczne dla rozwoju mózgu — dzieci uczą się przez kontakt z rzeczywistym światem, obserwację, dotyk, ruch i relacje z opiekunami. Technologia w tym okresie może utrudniać zdobywanie kluczowych doświadczeń, a jej nadużycie może mieć potwierdzone negatywne skutki dla rozwoju poznawczego, językowego i społecznego, a także dla struktury oraz funkcjonowania mózgu.

Najczęstsze negatywne skutki to:

- opóźnienia lub problemy w rozwoju języka, komunikacji i umiejętności społecznych,
- zaburzenia koncentracji, trudności z regulacją emocji i impulsywnością,
- większe ryzyko rozwoju problemów sensorycznych oraz zaburzeń snu,
- ograniczone interakcje z rodzicami, tzw. „technoference” — mniej bodźców

niezbędnych do prawidłowego rozwoju mózgu.

Co jest więc najważniejsze w okresie wczesnego rozwoju dziecka?

Rodzicu! Unikaj ekspozycji na ekrany u dzieci poniżej 3. roku życia i koncentruj się na realnych interakcjach oraz zabawie wspierającej rozwój mózgu.

Jak tego dokonać?

W pierwszych trzech latach życia dziecka najważniejszy jest kontakt z najbliższymi osobami (rodzicami bądź opiekunami). W tym okresie budują się najważniejsze relacje pomiędzy dzieckiem a jego najbliższymi. Relacje te buduje się przede wszystkim poprzez kontakt z dzieckiem w zabawie i codziennych aktywnościach.

Warto więc podejmować takie aktywności jak:

- czytanie i opowiadanie: czytanie książeczek, opowiadanie obrazków, historyjek, nazywanie otaczającego świata, zabawy z wierszykami i piosenkami, co wpływa na rozwój mowy i języka dziecka,
- zabawy twórcze i sensoryczne: malowanie rękoma czy pędzlem, rysowanie, zabawy masami plastycznymi, budowanie z klocków, poznawanie różnych faktur,
- proste zabawy i gry: zabawa w „akuku”, zabawy paluszkowe, szukanie ukrytych przedmiotów, sortowanie kolorów, zabawek,
- zabawy w odgrywanie ról: po 18 miesiącu życia dzieci chętnie naśladową codzienne czynności rodziców, warto podejmować zabawy związane z odgrywaniem codziennych ról, np. gotowanie, sprzątanie, majsterkowanie. Warto tutaj rozwijać wyobraźnię dzieci nie kupować od razu mini kuchenki czy łóżeczka do lalki. Im starsze dziecko, tym chętniej tworzy zabawki. Pomóż mu i pokaż jak z codziennych przedmiotów można zrobić łóżeczko do lalki itp. (np. z kartonu),
- zabawy na świeżym powietrzu: place zabaw, spacer po parku, lesie, układanie torów przeszkód, pokonywanie trudności w przestrzeni,
- zabawy sensoryczne: rozpoznawanie dźwięków, zapachów, dotykane faktur, rozpoznawanie przedmiotów, zabawy z naturalnymi materiałami, np. piasek, woda, liście, kasztany itp,
- włączanie dzieci do codziennych aktywności: wspólne przygotowywanie posiłków, robienie prostych zakupów, sprzątanie, pranie, sortowanie sztućców itp.

Pamiętaj! Dawaj dziecku przykład. Ogranicz używanie technologii, kiedy jesteś z dzieckiem. Pokazuj jak spędzać wolny czas.

Małe dziecko nie musi być cały czas zajęte w kontakcie z Tobą. Pokaż jak bawić się samemu i jak spędzać czas obok rodzica bez ciągłego angażowania go we wspólną aktywność. To oczywiste, że rodzic też potrzebuje czasu i przestrzeni dla siebie, a dziecko powinno umieć spędzać czas obok rodzica, ale zajęte samodzielną aktywnością. Nie bój się tego. Samodzielna zabawa to też rozwój.

Zamiana technologii na takie aktywności daje nieporównywalnie większe korzyści rozwojowe: wzmacnia więź z rodzicem, pobudza kreatywność, wspiera rozwój motoryczny i społeczny oraz uczy samodzielności i koncentracji.

Drodze Rodzicu! Wyłącz telefon i komputer i pokaż dziecku świat bez technologii.

Jeszcze przyjdzie czas, kiedy będzie musiało się z nią zmierzyć i dobrze ją wykorzystać w swoim życiu.

Literatura:

Evelyn C. L., ; Meredith X. Han; Zhuoyuan L. I in., (2023), Associations Between Infant Screen Use, Electroencephalography Markers, and Cognitive Outcomes, JAMA Pediatr, 2023;177;(3):311-318. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5674

Gomez A. (2024) Drexel University study finds screen time for kids under 2 is harmful for sensory development, <https://6abc.com/post/drexel-university-new-study-screen-time-childrens-health/14302113/>

Ippei Takahashi,; Taku Obara,; Mami Ishikuro i in. (2023), Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years, JAMA Pediatr 2023;177;(10):1039-1046. doi:10.1001/jamapediatrics.2023.3057

Tutaj przeczytasz szerzej o konsekwencjach wysokiej technologii w życiu małego dziecka:

<http://ppppnaklo.pl/wp-content/uploads/2022/03/WPŁYW-WYSOKICH-TECHNOLOGII-NA-ROZWÓJ-MOWY-DZIECKA.pdf>