

Szanowni Państwo,

Celem tego opracowania jest uwrażliwienie Państwa na problem nadmiernego korzystania przez dzieci z mediów elektronicznych i Internetu. Współczesny świat, pełen technologii i cyfrowych rozrywek, stawia przed nami nowe wyzwania, zwłaszcza w kontekście wychowania najmłodszych. Przedstawiona zostanie specyfika problemu nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych przez dzieci, przedstawione zostaną również możliwe działania profilaktyczne oraz sposoby reagowania na podejrzenie uzależnienia dziecka od sieci. Naszym celem jest wspieranie zdrowego stylu życia dzieci oraz nabycie umiejętności rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych uzależnienia. Mam nadzieję, iż to opracowanie dostarczy Państwu cennych informacji i pomoże w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących korzystania z mediów elektronicznych przez dzieci.

Czas spędzony przy urządzeniach

Jak pokazują statystyki, już 20% dzieci w wieku 1-2 lat i aż 35% w wieku 3 lat ma kontakt z urządzeniami z dostępem do Internetu. Ponad połowa maluchów w wieku od 0 do 6 lat korzysta z urządzeń mobilnych, takich jak smartfon, tablet czy laptop. Średni wiek inicjacji używania tego rodzaju urządzeń wynosi zaledwie 2 lata i 2 miesiące. To alarmujące dane, które pokazują, jak wcześnie nasze dzieci zaczynają korzystać z technologii.

Na korzystanie z narzędzi mobilnych pozwala aż 75% rodziców 5-6 latków i 50% rodziców 3 i 4-latków. Co trzeci dwulatek i co dziesiąte dziecko przed pierwszym rokiem życia używa smartfonów. Średni czas, jaki dzieci spędzają przed ekranem, wynosi 1 godzinę i 15 minut, co dotyczy także maluchów, które nie ukończyły jeszcze pierwszego roku życia.

Większość najmłodszych użytkowników sieci i urządzeń cyfrowych korzysta wyłącznie z aplikacji lub stron adresowanych do dzieci, takich jak filmy, bajki, gry czy kolorowanki. Jednak aż co dziesiąte dziecko ma dostęp także do treści, które nie są dla niego przeznaczone.

Te dane pokazują, jak ważne jest, abyśmy jako rodzice byli świadomi wpływu technologii na nasze dzieci. Musimy zadbać o to, aby czas spędzany przed ekranem był kontrolowany i ograniczony, a treści, z którymi nasze dzieci mają kontakt, były odpowiednie do ich wieku.

Zalecenia

Dla małych dzieci w wieku 2-3 lat - zalecany jest bardzo ograniczony czas przed ekranem. Jeśli już musimy wprowadzić czas przed ekranem, ograniczmy go do maksymalnie 15 minut dziennie, co odpowiada jednej bajce. Ważne jest, aby wybierać treści wysokiej jakości, takie jak programy edukacyjne lub bajki, zawsze pod kontrolą rodzica.

Dla przedszkolaków w wieku 4-6 lat – zalecane jest ograniczenie czasu przed ekranem do nie więcej niż 1 godziny dziennie. Skupmy się na edukacyjnych treściach i programach, które inspirują do aktywności fizycznej i kreatywności poza ekranem. Planujmy czas przed ekranem, ustalając z góry, kiedy i jak długo dziecko może korzystać z urządzenia. Pomaga to w utrzymaniu regularnego harmonogramu i nauczaniu dziecka zarządzania własnym czasem.

Zachęcajmy dzieci do aktywności bez ekranu, takich jak rysowanie, puzzle czy zabawa na świeżym powietrzu. To nie tylko alternatywa dla ekranów, ale także kluczowy element rozwoju

dziecka. Wspólne oglądanie treści z dzieckiem również jest ważne, ponieważ pozwala na kontrolowanie treści i spędzanie czasu razem.

Wpływ na zdrowie

Problemy ze wzrokiem: Coraz częściej badacze stwierdzają, że nadużywanie ekranów prowadzi do problemów ze wzrokiem, takich jak suche oczy i zaburzenia widzenia. Długotrwałe wpatrywanie się w ekran może powodować zmęczenie oczu i inne dolegliwości, które mogą negatywnie wpływać na rozwój wzroku u dzieci.

Wady postawy: Aż 90% polskich dzieci ma wady postawy, które w dużej mierze są związane z używaniem ekranów. Zbyt duża ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej oraz niedostateczna aktywność ruchowa wpływają na nieprawidłowości w kształtowaniu się układu kostnego i osłabiają mięśnie głębokie. To może prowadzić do problemów z kręgosłupem i innymi dolegliwościami.

Zaburzenia motoryki małej Intensywne korzystanie z urządzeń ekranowych, wodzenie palcem po ekranie, operowanie kontrolerami w konsolach do grania u najmłodszych dzieci wpływać mogą na zaburzenia w obrębie prawidłowego rozwoju i funkcjonowania nadgarstków, dłoni i palców.

Problemy ze snem: Mózg stymulowany wieczorem światłem tabletu czy telefonu nie potrafi prawidłowo wejść w cykl snu. Wpływa to negatywnie na jakość odpoczynku i regenerację organizmu dziecka. Dzieci, które spędzają dużo czasu przed ekranem, mogą mieć trudności z zasypianiem i niewystarczającą ilość snu, co z kolei wpływa na ich codzienne funkcjonowanie.

Wpływ na psychikę

Uzależnienie: Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do uzależnienia. Dzieci mogą odczuwać silne pragnienie korzystania z tych urządzeń, nawet kosztem zaprzestania innych aktywności. To może prowadzić do zaniedbywania obowiązków szkolnych, braku zainteresowania innymi formami spędzania czasu oraz problemów w relacjach z rówieśnikami i rodziną.

Koncentracja: Rozwijający się mózg dziecka, stymulowany przez ekrany, przyzwyczaja się do intensywnych bodźców. W efekcie dzieci mogą mieć trudności z koncentracją na mniej dynamicznych treściach offline, takich jak czytanie książek czy wykonywanie zadań szkolnych. To może negatywnie wpływać na ich wyniki w nauce i rozwój intelektualny.

Stres i Niepokój: Ekran wywołują emocje, za które odpowiada specjalna struktura w mózgu zwana ciałem migdałowatym. Ze względu na niedojrzałość układu nerwowego, dzieci nie zawsze są w stanie opanować silnych emocji, których doświadczają podczas korzystania z urządzeń ekranowych. To może prowadzić do wzrostu poziomu stresu i niepokoju, a także problemów emocjonalnych, takich jak drażliwość czy trudności w radzeniu sobie z emocjami.

Wpływ na relacje społeczne

Ograniczenie Interakcji: Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do ograniczenia interakcji z rówieśnikami i rodziną. Dzieci spędzające dużo czasu przed ekranem mają mniej okazji do spotkań i zabaw z innymi dziećmi oraz do budowania relacji rodzinnych. To może prowadzić do izolacji społecznej i trudności w nawiązywaniu kontaktów.

Trudności w Nawiązywaniu Relacji: Niektóre dzieci mogą odczuwać silny lęk przed interakcjami społecznymi, co może prowadzić do unikania kontaktów z rówieśnikami i trudności w nawiązywaniu nowych znajomości. Brak doświadczeń w interakcjach społecznych może negatywnie wpływać na rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych.

Problemy z Komunikacją: Dzieci, które spędzają dużo czasu przed ekranem, mogą mieć trudności z rozwijaniem umiejętności komunikacyjnych. Mogą mieć problemy z wyrażaniem swoich myśli i uczuć, co może prowadzić do nieporozumień i konfliktów w relacjach z rówieśnikami. Ważne jest, aby dzieci miały okazję do rozwijania tych umiejętności poprzez bezpośrednie interakcje z innymi ludźmi.

Kiedy powinna nam się zapalić przysłowiowa „czerwona lampka”

Czas spędzany przez dziecko przed ekranem wymyka się spod kontroli: Kiedy zauważamy, że dziecko intensywnie korzysta z urządzeń elektronicznych i ma trudności z zaprzestaniem, jest to sygnał alarmowy. Dzieci mogą łamać ustalone zasady i umowy, angażować się w aktywności online późno w nocy, a także często sięgać po telefon w sposób niekontrolowany. W takich sytuacjach dzieci mogą reagować złością, a nawet agresją fizyczną, gdy próbujemy ograniczyć dostęp do Internetu. Mogą również odczuwać depresję, lęk lub drażliwość, gdy dostęp do urządzeń elektronicznych jest ograniczony.

Czas spędzany przez dziecko w sieci negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie: Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może zdominować życie dziecka i negatywnie wpływać na jego funkcjonowanie oraz rozwój. Możemy zaobserwować, że dziecko rezygnuje z wcześniejszych zainteresowań i aktywności offline, takich jak sport czy hobby. Relacje z rówieśnikami i rodziną mogą się pogarszać, a wyniki w nauce mogą się obniżać. Dzieci mogą również kłamać, aby ukryć przedłużone korzystanie z urządzeń elektronicznych.

Działania profilaktyczne

1. Limity Czasowe: Ustalanie czasu na korzystanie z urządzeń jest kluczowe. Ważne jest, aby dzieci miały jasno określone limity czasowe, które pozwolą im na korzystanie z technologii w sposób kontrolowany i zrównoważony. Dzięki temu unikniemy nadmiernego spędzania czasu przed ekranem, co może negatywnie wpływać na ich zdrowie i rozwój.

2. Alternatywne Aktywności: Zachęcajmy dzieci do angażowania się w różnorodne aktywności poza ekranem. Zabawy na świeżym powietrzu, spacer, uprawianie sportu, hobby oraz gry i zabawy zespołowe są doskonałymi alternatywami, które wspierają rozwój fizyczny, emocjonalny i społeczny naszych dzieci.

3. Wspólne Korzystanie: Ważne jest, abyśmy jako rodzice kontrolowali treści i czas spędzany przez dzieci przy urządzeniach elektronicznych. Wspólne korzystanie z technologii pozwala nam na monitorowanie, jakie treści są dostępne dla naszych dzieci, oraz na wspólne spędzanie czasu, co wzmacnia więzi rodzinne.

4. Edukacja Rodziców: Zrozumienie wpływu urządzeń elektronicznych na rozwój dzieci jest kluczowe. Edukacja rodziców w zakresie zagrożeń i korzyści płynących z korzystania z technologii pozwala na podejmowanie świadomych decyzji i wprowadzanie odpowiednich działań profilaktycznych.

Domowe zasady ekranowe

1. Limity na ekrany: Ustalmy jasne limity czasowe na korzystanie z urządzeń elektronicznych. Dzięki temu dzieci będą miały określony czas na korzystanie z technologii, co pomoże w utrzymaniu równowagi między czasem spędzonym przed ekranem a innymi aktywnościami.

2. Posiłki bez ekranów: Wprowadźmy zasadę, że podczas posiłków nie korzystamy z urządzeń elektronicznych. To pozwoli na skupienie się na jedzeniu i rozmowach rodzinnych, co wzmacnia więzi rodzinne.

3. Przed snem bez ekranów: Unikajmy korzystania z ekranów na godzinę przed snem. Światło emitowane przez ekrany może zakłócać cykl snu, dlatego ważne jest, aby dzieci miały czas na wyciszenie się przed snem.

4. Razem bez ekranów: Spędzajmy czas razem bez urządzeń elektronicznych. Wspólne zabawy, rozmowy i aktywności na świeżym powietrzu są doskonałą okazją do budowania relacji i wspierania rozwoju dzieci.

5. Czas na ruch: Zachęcajmy dzieci do aktywności fizycznej. Regularny ruch jest kluczowy dla zdrowia fizycznego i psychicznego, dlatego ważne jest, aby dzieci miały czas na zabawy na świeżym powietrzu i inne formy aktywności.

6. W drodze bez ekranów: Unikajmy korzystania z urządzeń elektronicznych podczas podróży. To pozwoli dzieciom na obserwowanie otoczenia, rozwijanie wyobraźni i rozmowy z rodziną.

7. Ekran nie jest nagrodą ani karą: Nie używajmy ekranów jako nagrody ani kary. Ważne jest, aby dzieci nie kojarzyły korzystania z technologii z systemem nagród i kar, co może prowadzić do niezdrowych nawyków.

8. Tylko odpowiednie treści: Dbajmy o to, aby dzieci miały dostęp tylko do odpowiednich treści. Kontrolujmy, jakie programy i aplikacje są dostępne dla naszych dzieci, aby zapewnić im bezpieczne i edukacyjne doświadczenia.

Reagowanie na uzależnienie

1. Rozpoznanie: Pierwszym krokiem jest identyfikacja symptomów uzależnienia. Ważne jest, abyśmy byli świadomi, jakie zachowania mogą wskazywać na problem. Dzieci mogą spędzać nadmiernie dużo czasu przed ekranem, rezygnować z innych aktywności i wykazywać silne pragnienie korzystania z urządzeń elektronicznych.

2. Ustalanie przyczyn problemu: Kolejnym krokiem jest zrozumienie, dlaczego dziecko sięga po urządzenia elektroniczne. W rozmowie z dzieckiem warto zdiagnozować przyczyny intensywnego korzystania z sieci, ustalić, w jakich sytuacjach sięga po urządzenia elektroniczne i jaką rolę ekrany pełnią w jego codzienności, co sprawia mu największą przyjemność, czy sięga po ekrany, kiedy jest smutne albo złe. Jeżeli w relacji dziecka pojawiają się głębsze przyczyny problemu (urządzenia elektroniczne jako rozładowanie stresu, ucieczka od problemów, odpowiedź na deficyty relacyjne itp.), ważne, żeby je usłyszeć, próbować zrozumieć.

3. Plan naprawczy: Wdrażanie planu ograniczenia czasu spędzanego przy urządzeniach jest kluczowe. Ważne jest, abyśmy wspólnie z dzieckiem ustalili zasady korzystania z technologii i wprowadzili konkretne limity czasowe. Możemy również zaproponować alternatywne aktywności, które będą równie atrakcyjne i angażujące.

4. Zasady i monitoring: Ostatnim krokiem jest kontrola przestrzegania ustalonych zasad oraz monitorowanie postępów. Ważne jest, abyśmy regularnie sprawdzali, czy dziecko przestrzega ustalonych limitów i czy wprowadzone działania przynoszą pozytywne efekty. Warto również proponować nowe aktywności, które mogą zastąpić czas spędzany przed ekranem.

Bezpieczne strony

Ważne jest, aby dzieci korzystały z internetu w sposób bezpieczny i odpowiedzialny. Dlatego warto pokazywać im strony, które są przeznaczone specjalnie dla nich i oferują wartościowe treści. Oto kilka rekomendowanych stron:

1. www.sieciaki.pl – Ta strona oferuje przystępne informacje o bezpieczeństwie w sieci, katalog bezpiecznych stron dla dzieci oraz interaktywne zabawy, które uczą dzieci, jak bezpiecznie korzystać z Internetu.

2. www.zyrafa.pl – Na tej stronie dzieci znajdą gry, quizy, krzyżówki, kartki i tamigłówki, w tym również edukacyjne. To doskonałe miejsce na rozwijanie umiejętności i zabawę.

3. www.necio.pl – Strona przeznaczona dla najmłodszych, oferująca różnorodne gry i zabawy edukacyjne, które pomagają dzieciom w nauce i rozwijaniu umiejętności.

Przy tworzeniu tego materiału korzystałam z następujących stron, które również mogą być pomocne dla Państwa:

1. www.fdds.pl – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, która oferuje wsparcie i informacje na temat bezpieczeństwa dzieci w sieci.

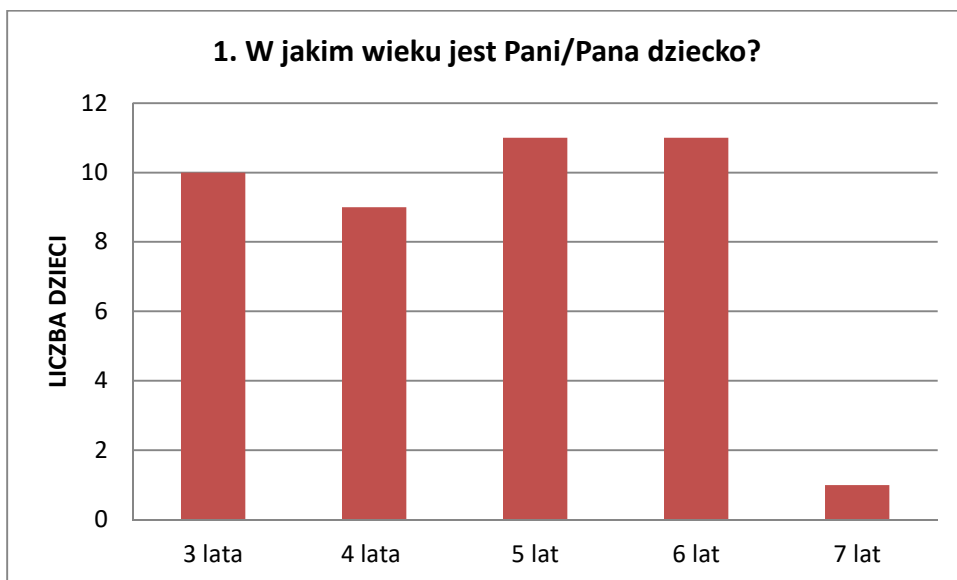
2. www.saferinternet.pl – Strona poświęcona bezpieczeństwu w internecie, zawierająca wiele cennych informacji i porad dla rodziców i dzieci.

3. www.fundacja.orange.pl – Fundacja Orange, która wspiera edukację cyfrową i bezpieczeństwo dzieci w sieci.

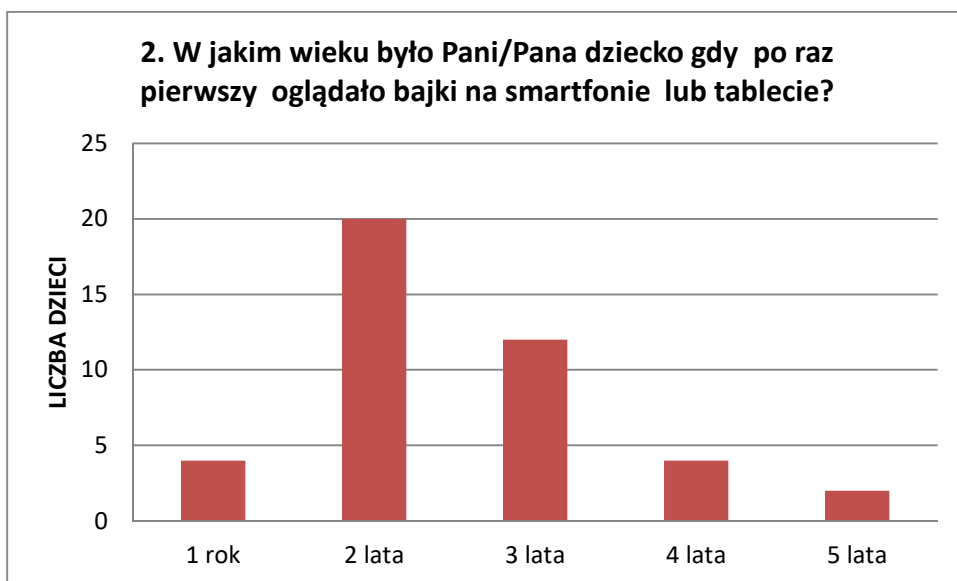
Posumowanie: Mam nadzieję, że przedstawione przeze mnie materiały zachęciły Państwa do przemyślenia tego zagadnienia i będą pomocne w podejmowaniu decyzji w procesie wychowania swoich dzieci ! Każdy rodzic chce dobra swojego dziecka i nie chce świadomie mu szkodzić. Jednak mimo wszystko czasem każdy z nas ma jakieś „wpadki” np. zmęczeni potrzebujemy chwili dla siebie, więc dziecko zajęte przed telewizorem czy tabletem to jakieś rozwiązanie. Myślę jednak, że problem jest wtedy gdy nie zdajemy sobie sprawy, że korzystamy z takich sposobów i przez to nie orientujemy się, kiedy staje się to nawykiem. Inna ważna sprawa to to, jaki dajemy przykład dziecku ... czyli jak i ile sami korzystamy ze sprzętów elektronicznych?

Ankieta

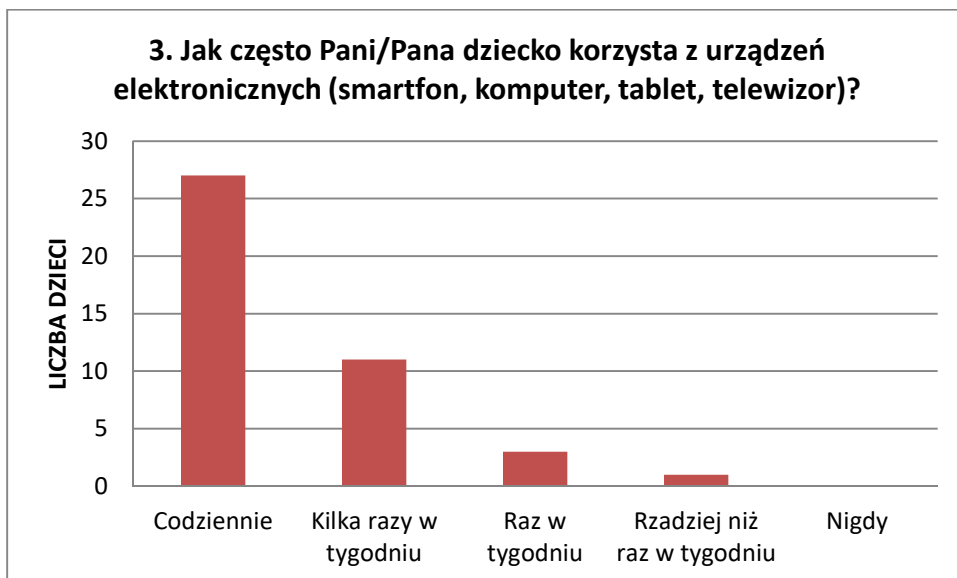
W naszym przedszkolu została przeprowadzona ankieta dotycząca używania urządzeń elektronicznych przez Państwa dzieci. W ankiecie wzięło udział 42 rodziców dzieci uczęszczających do naszego przedszkola, ze wszystkich grup wiekowych. Poniżej prezentuje zestawienie wyników:



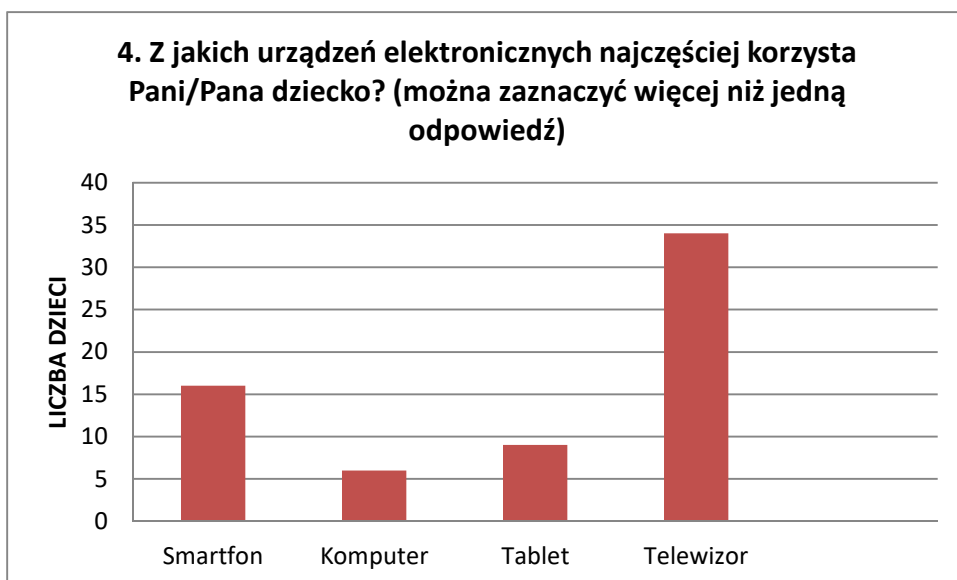
Większość dzieci (20) miała pierwszy kontakt z urządzeniami elektronicznymi w wieku 2 lat, a kolejną grupą były dzieci, które miały pierwszy kontakt w wieku 3 lat (12). Co wskazuje na zbieżność ze wszystkimi wynikami badań przeprowadzanych w Polsce.



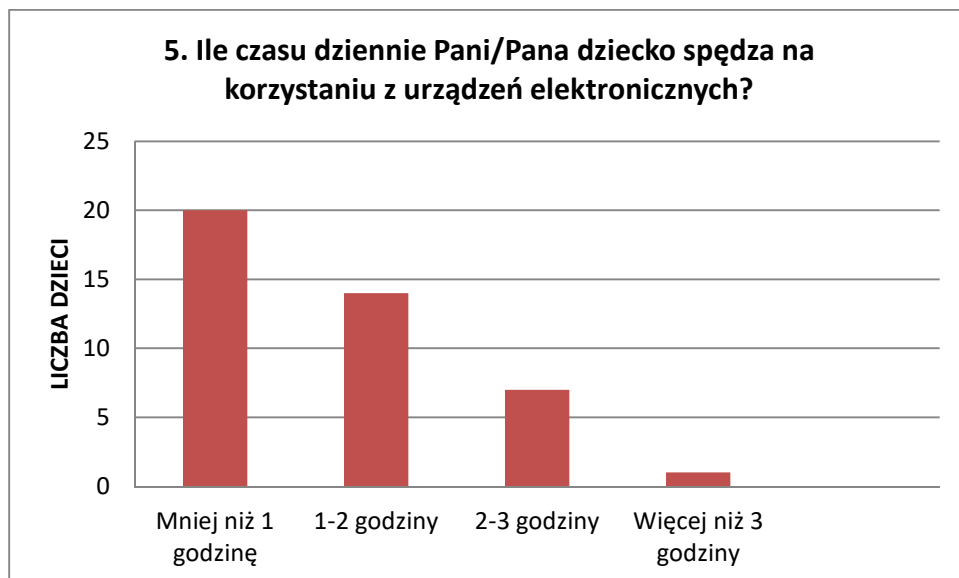
Większość dzieci (27) korzysta z urządzeń elektronicznych codziennie. 11 dzieci korzysta z tych urządzeń kilka razy w tygodniu, 3 dzieci raz w tygodniu, a tylko jedno dziecko rzadziej niż raz w tygodniu.



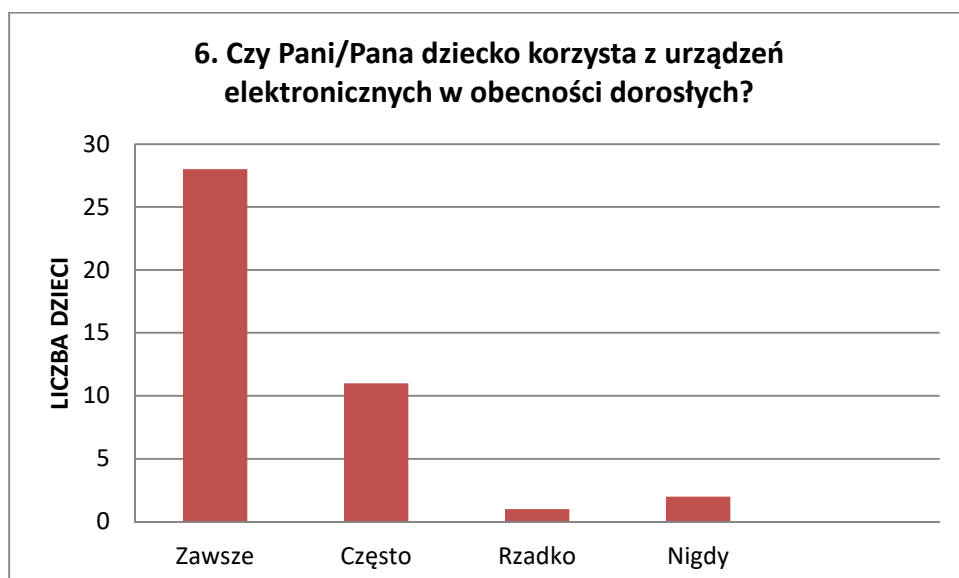
Najczęściej używanymi urządzeniami są telewizory (34) i smartfony (16).



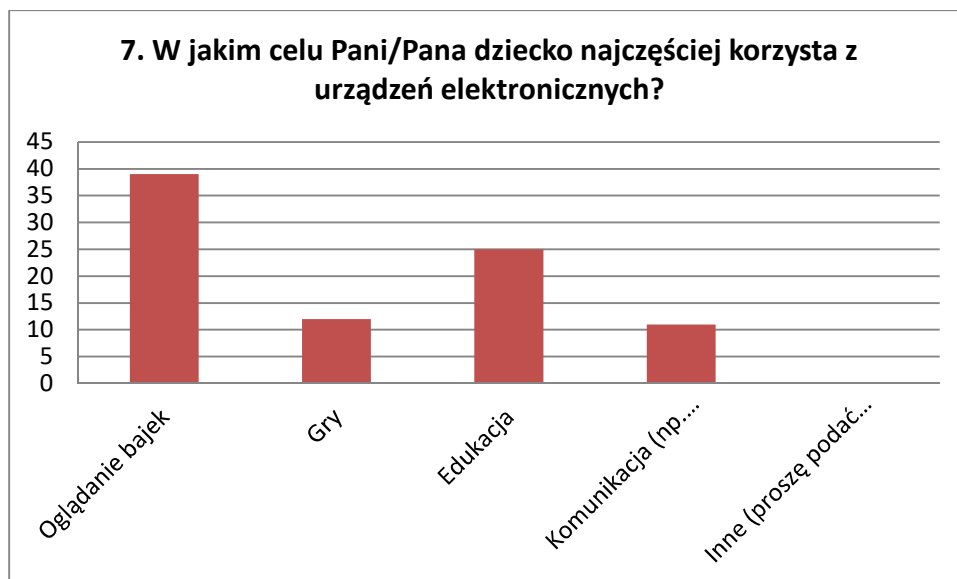
Większość dzieci (20) spędza na korzystaniu z urządzeń elektronicznych mniej niż godzinę dziennie. 14 dzieci spędza na tym 1-2 godziny dziennie, 7 dzieci 2-3 godziny dziennie, a tylko jedno dziecko więcej niż 3 godziny dziennie.



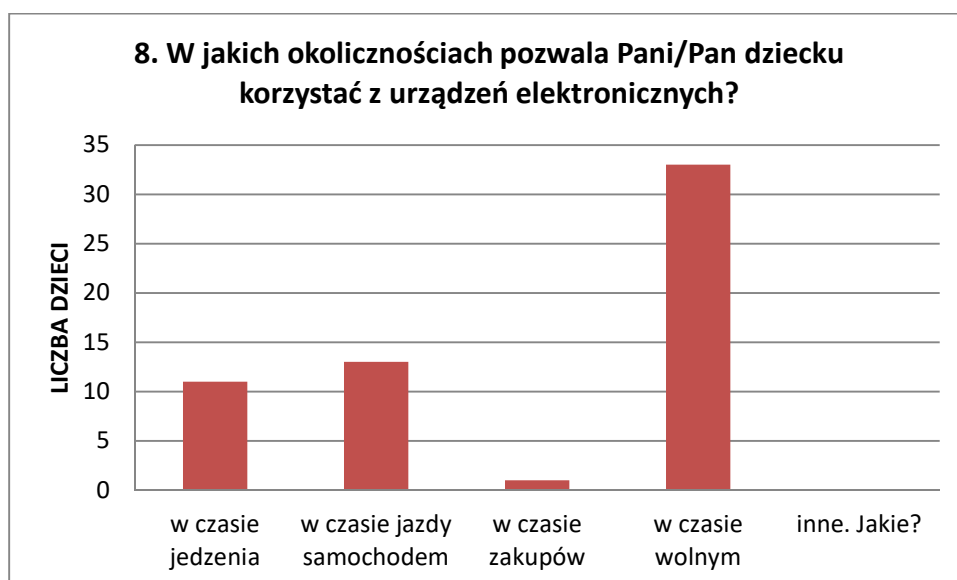
28 dzieci korzysta z urządzeń elektronicznych zawsze w obecności dorosłych, 11 dzieci często, a jedno dziecko rzadko.



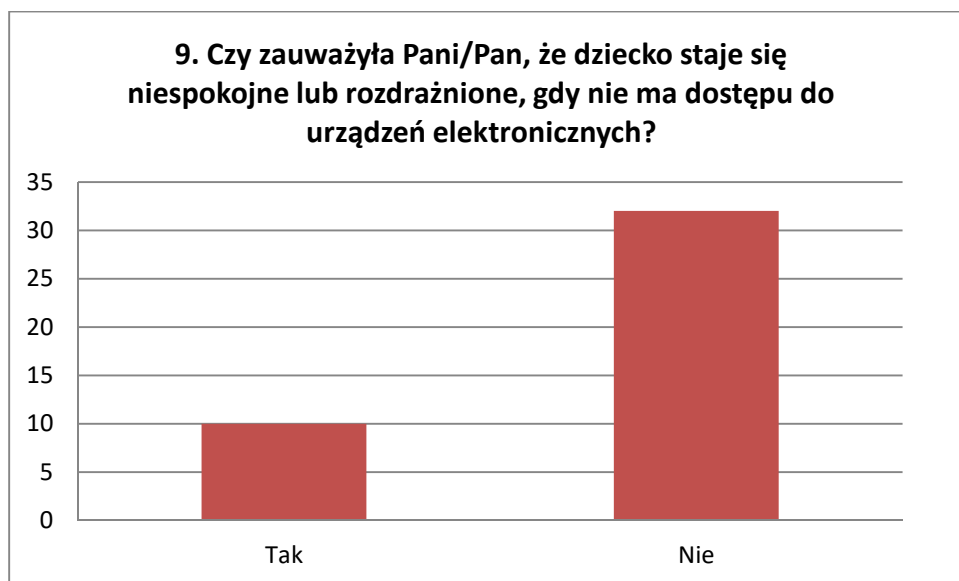
Najczęstszymi celami są oglądanie bajek (39) i edukacja (25).



Rodzice najczęściej pozwalają dzieciom korzystać z urządzeń w czasie wolnym (33) oraz podczas jazdy samochodem (13).



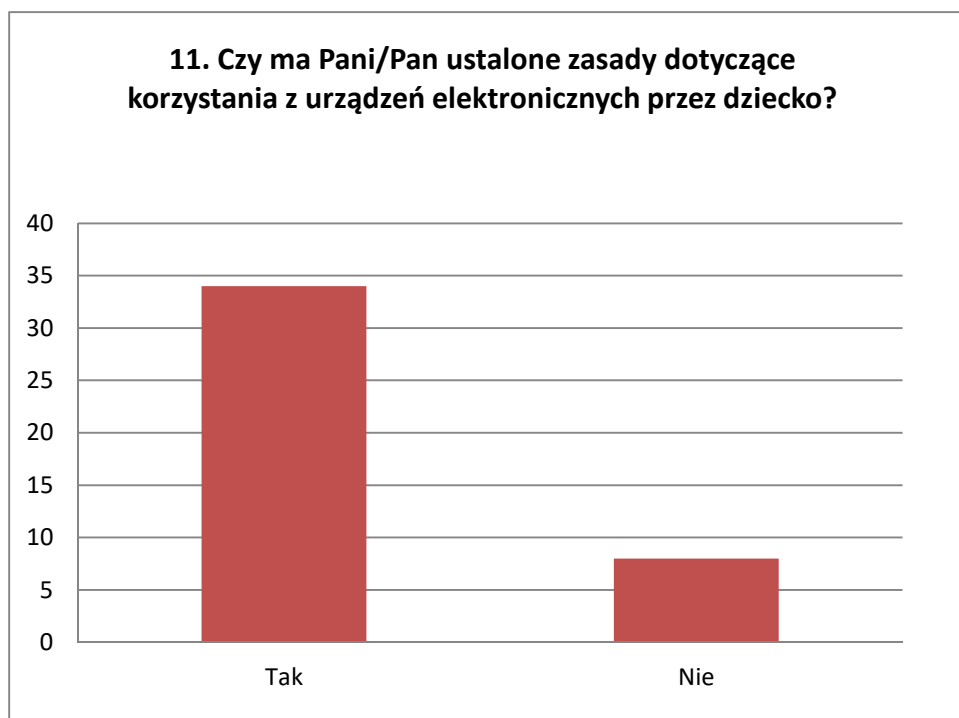
10 rodziców zauważyło, że dzieci stają się niespokojne lub rozdrażnione, gdy nie mają dostępu do urządzeń elektronicznych, natomiast 32 rodziców nie zauważyło takich objawów.



Tylko 2 rodziców uważa, że korzystanie z urządzeń elektronicznych ma duży wpływ na codzienne aktywności dzieci, 7 rodziców uważa, że ma to wpływ w pewnym stopniu, natomiast 33 rodziców uważa, że nie ma to wpływu na codzienne aktywności.



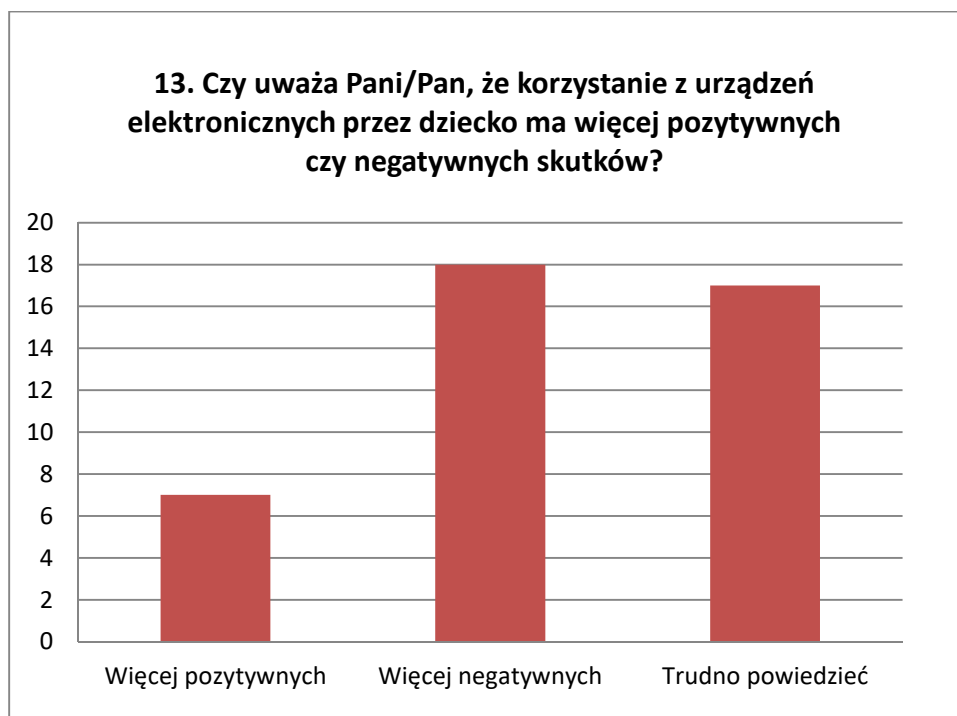
Większość rodziców (34) ma ustalone zasady dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych przez dzieci, podczas gdy 8 rodziców nie ma takich zasad.



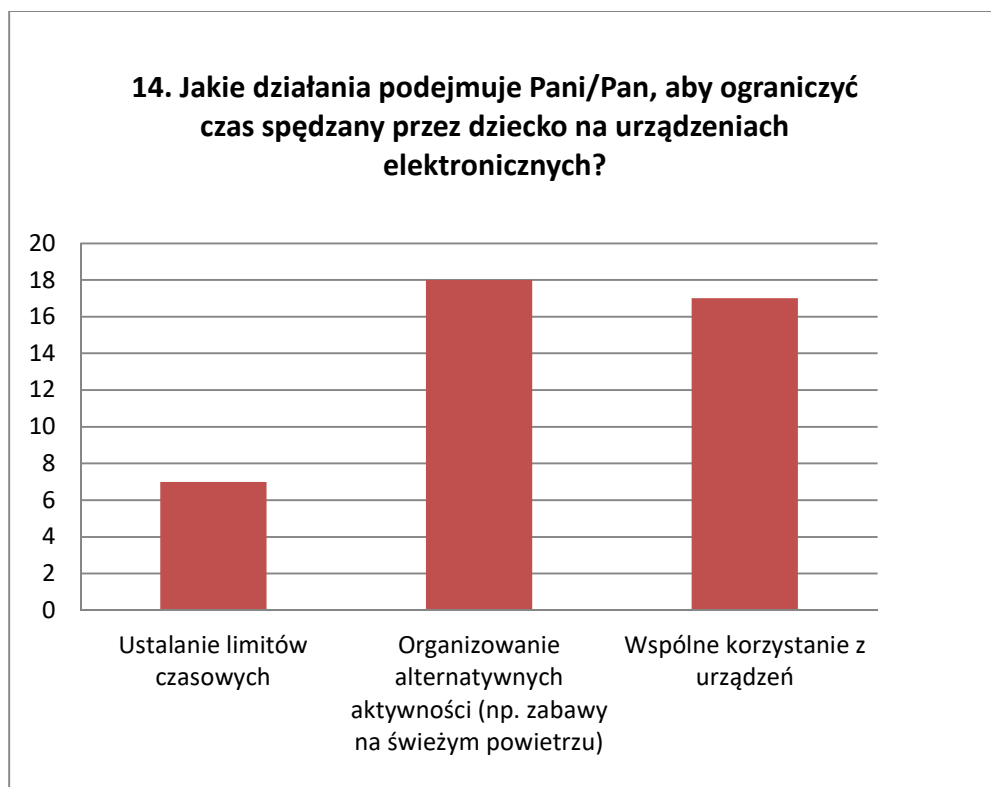
Najczęstszymi zasadami wprowadzonymi przez rodziców są :

- limit czasu
- nie później niż 3 h przed snem,
- konkretne dni,
- nie przed snem i po przebudzeniu,
- treść dostosowana do wieku – kontrola rodzicielska
- tylko weekendy,
- po zrobieniu zadań domowych,
- limitowana ilość bajek -
- dwa odcinki max.

18 rodziców uważa, że korzystanie z urządzeń elektronicznych ma więcej negatywnych skutków, 7 rodziców uważa, że ma więcej pozytywnych skutków, a 17 rodziców trudno powiedzieć.



Rodzice najczęściej ustalają limity czasowe (7) oraz organizują alternatywne aktywności (18), aby ograniczyć czas spędzany przez dzieci na urządzeniach elektronicznych.



Poniżej przedstawiam kilka wniosków wyciągniętych na podstawie zebranych ankiet:

- **Ustalanie zasad:** Większość rodziców (81%) ma ustalone zasady dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych przez dzieci. Zasady te obejmują limity czasowe, określone godziny korzystania, zakaz korzystania przed snem, kontrolę treści dostosowaną do wieku oraz korzystanie z urządzeń tylko w weekendy lub po wykonaniu zadań domowych. Takie działania są pozytywnym sygnałem, ponieważ pokazują, że Państwo starają się kontrolować i ograniczać czas spędzany przez dzieci na tych urządzeniach.
- **Korzystanie z urządzeń w obecności dorosłych:** 65% Państwa zapewnia, że dzieci korzystają z urządzeń elektronicznych zawsze w ich obecności. Jest to ważne dla monitorowania treści, z jakimi dzieci mają kontakt, oraz dla dbania o ich bezpieczeństwo.
- **Reakcje na brak dostępu:** Chociaż większość Państwa (76%) nie zauważyła, aby ich dzieci były niespokojne lub rozdrażnione z powodu braku dostępu do urządzeń elektronicznych, istnieje jednak grupa dzieci (24%), która wykazuje takie objawy, co może sugerować pewne uzależnienie od technologii. Warto zwrócić uwagę na te dzieci i podjąć działania mające na celu zminimalizowanie czasu spędzanego na urządzeniach elektronicznych.
- **Wpływ na codzienne aktywności:** Większość Państwa (79%) uważa, że korzystanie z urządzeń elektronicznych nie wpływa negatywnie na codzienne aktywności dzieci. Niemniej jednak istnieje grupa rodziców (21%), która dostrzega pewne negatywne skutki, takie jak wpływ na sen, jedzenie czy zabawę na świeżym powietrzu. Ważne jest, aby kontynuować monitorowanie i dostosowywanie zasad w celu zapewnienia zdrowego i zrównoważonego korzystania z technologii.

Potrzeba Dalszej Edukacji

Wyniki ankiety jednoznacznie wskazują na konieczność dalszej edukacji zarówno rodziców, jak i dzieci na temat zdrowego korzystania z urządzeń elektronicznych. Edukacja powinna skupiać się na:

- Uświadamianiu zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii, takich jak uzależnienie, problemy ze snem czy zmniejszona aktywność fizyczna.
- Promowaniu zdrowych nawyków, takich jak ustalanie limitów czasowych, kontrola treści i wprowadzanie alternatywnych form spędzania czasu.
- Wspieraniu rodziców w ustalaniu i egzekwowaniu zasad dotyczących korzystania z urządzeń elektronicznych, aby zapewnić dzieciom zdrowy i zrównoważony rozwój.

Bardzo dziękuję Państwu za wypełnienie ankiet i poświęcony czas, zachęcam do dalszego zgłębiania tematu oraz do rozmów z dziećmi na temat bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii.

Pamiętajmy, że jako rodzice mamy kluczową rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków naszych dzieci. Wprowadzenie odpowiednich zasad i działań profilaktycznych może znacząco wpłynąć na ich rozwój i przyszłość.

Opracowała: mgr Katarzyna Jach

Pedagog Specjalny