

## **Wpływ telefonu/tabletu na dziecko. 3.03.2023r.**

Aktualnie już bardzo małe dzieci przyzwyczajone są do telefonów – oglądają na nich bajki lub grają w gry. Jest to niezwykle negatywne zjawisko, ponieważ telefony/tablety mają zły wpływ na rozwój dziecka oraz niosą za sobą wiele skutków dla prawidłowego rozwoju. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez naukowców, jednak niestety wielu rodziców wciąż nie jest świadomym tego, jak ogromnym zagrożeniem są dla dzieci telefony czy tablety.

Drodzy Rodzice - rozwój dziecka uwarunkowany jest nie tylko genetyką, lecz również czynnikami środowiska i bodźcami, które do niego docierają. Fundamentem, który przyczynia się do rozwoju dziecka oraz utrzymaniu organizmu w odpowiednim stanie jest określona ilość snu a światło ekranu telefonu/tabletu źle wpływa na wydzielanie melatoniny i przyczynia się do jej spadku. Skutkuje to trudnościami z zasypianiem a także znacząco obniża jakość snu dziecka. Może również prowadzić do przewlekłego zmęczenia, niewyspania, większego rozdrażnienia i mniejszej zdolności koncentracji.

Ponadto należy zwrócić uwagę, iż badania dowodzą, że dzieci do lat dwóch, które spędzają czas przed telefonem/tabletem, znacząco wolniej opanowują umiejętność mówienia oraz komunikacji. Dzieci mniej czasu spędzają z bliskimi ludźmi, a zatem nie mają możliwości przysłuchiwania się ich komunikatom, co jest przyczyną znacznie uboższego słownictwa a także trudnością z przyswojeniem mowy.

Kolejną bardzo ważną kwestią, jeśli chodzi o telefon/tablet w rękach dziecka są problemy emocjonalne i psychiczne, które są skutkiem nadmiaru bodźców. Telefony i tablety, z których korzystają małe dzieci nie tylko emitują nieprzyjazne dla oczu światło, ale również dostarczają dziecku zbyt wielu bodźców, z którymi niestety młody i niedojrzały organizm nie potrafi sobie poradzić. W konsekwencji prowadzi to do nadmiaru bodźców, które odbiera dziecko. Zbyt długie przebywanie przed ekranem telefonu czy innego urządzenia elektronicznego, może skutkować nie tylko wyalienowaniem z rzeczywistości, ale również prowadzić do stanów lękowych, nerwic, depresji, a nawet agresji względem siebie lub innych. Niezwykle niekorzystnym zjawiskiem dla rozwoju dziecka jest uzależnienie od telefonu. Należy wspomnieć, iż wbrew pozorom ofiarą uzależnień nie padają tylko dorośli ludzie, ale także dzieci i najczęściej uzależniają się one właśnie od urządzeń elektronicznych oraz internetu.

Należy jeszcze podkreślić dawanie przykładu dzieciom. Jeśli bowiem dziecko widzi rodzica, który ciągle korzysta z telefonu, to ono również będzie to robiło, a rodzic nie będzie miał logicznych podstaw, by mu tego zabronić, ponieważ sam daje taki przykład.

Aktualnie telefony służą do wszystkiego, dlatego też plagą na placach zabaw, w parkach czy urządach są dorośli z telefonami, a czasem również dzieci, którym się je wręcza do zabawy. Rodzic pochylony nad telefonem to także dziecko w przyszłości pochylone nad telefonem.

Drodzy Rodzice! Pamiętajcie również, że najważniejszy jest zdrowy rozsądek. Raz na jakiś czas dziecko może skorzystać z telefonu, by coś obejrzeć czy zagrać w grę, jednak nie przyzwyczajajmy go do tego. Obserwujmy, ile czasu dziecko spędza przed ekranem elektronicznych urządzeń oraz kontrolujmy to. Pozwoli to ustrzec małe dzieci przed wieloma zagrożeniami, a tym samym znacznie zminimalizuje negatywny wpływ elektroniki na rozwój naszego dziecka. Trzeba także systematycznie zachęcać dziecko, by jak najwięcej czasu spędzało na innych aktywnościach – na przykład zabawy na placu zabaw czy spacerach na świeżym powietrzu. Te czynności bowiem pozwalają na zdecydowanie lepszy rozwój oraz funkcjonowanie naszego dziecka.

**Wyszukała i opracowała mgr Justyna Skonieczka**