

WPŁYW MEDIÓW NA ROZWÓJ DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Agnieszka Palka-Bieniek
Maria Majkowska
Bernadetta Korpała

Żyjemy w czasach ogromnego postępu technologicznego. Każdy ma w kieszeni smartfon, korzysta z laptopa czy tabletu,a w domu wielu relaksuje się przed dużym ekranem telewizora.

Producenci urządzeń nie zapominają też o dzieciach, mamy programy z bajkami, aplikacje i gry dla dzieci na urządzenia mobilne.



Czy dostęp do elektroniki od najmłodszych lat im służy?

Rodzaje mediów



Telewizja i filmy animowane – bajki, programy edukacyjne i rozrywkowe oglądane na ekranie telewizora.



Gry komputerowe i aplikacje edukacyjne – interaktywne programy rozwijające umiejętności dzieci.



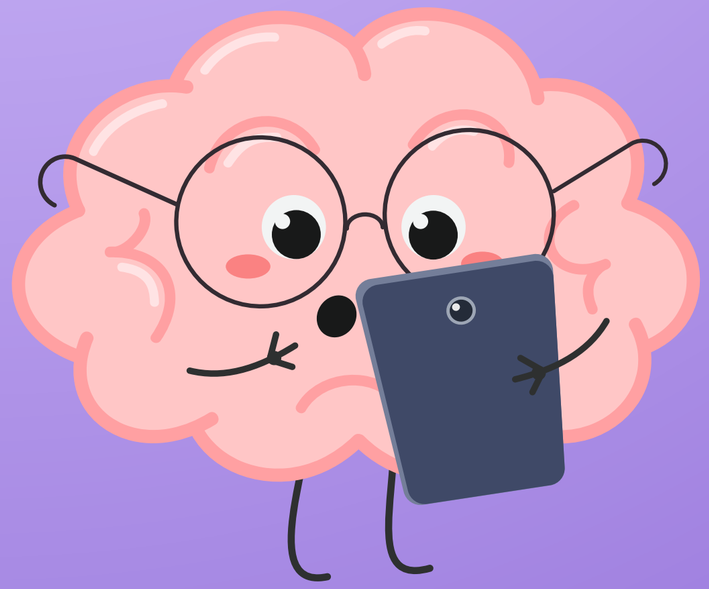
Internet i portale wideo – YouTube i inne platformy z treściami dla najmłodszych.



Urządzenia mobilne – smartfony i tablety jako codzienne narzędzia dostępu do mediów.

Nowoczesna technologia działa na dzieci jak narkotyk, co udowodniono w badaniach naukowych.

Podczas tomografii mózgu naukowcy zauważyli, że używanie smartfonów, tabletów i konsoli oddziałuje na korę mózgową(odpowiedzialną m.in. za kontrolę emocji) tak samo jak kokaina.



Badania : Dr Nicholas Kardaras, "Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids — and How to Break the Trance"

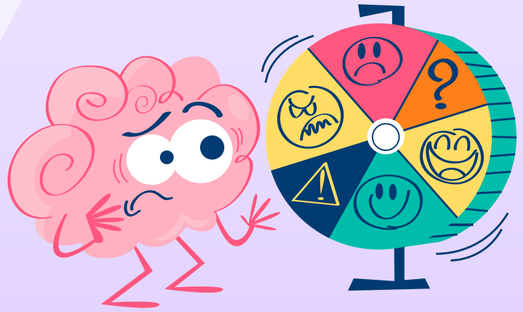
Co to oznacza dla Twojego dziecka?

Mózg przedszkolaka jest bardzo plastyczny – kształtuje się najintensywniej właśnie teraz. Nadmierna stymulacja dopaminowa (podobna do działania narkotyku) może prowadzić do:

Trudności z samoregulacją – dziecko nie potrafi uspokoić się bez ekranu

Problemy z koncentracją – mózg przyzwyczajony do ciągłej nowości nie radzi sobie w realnym świecie

Obniżonej kontroli emocji – wybuchy złości, frustracja, agresja



Im wcześniej dziecko zaczyna korzystać z ekranów, tym większe ryzyko trwałych zmian w strukturze mózgu.

Wpływ na rozwój fizyczny

- **Niedostateczna stymulacja lewej półkuli mózgu** → problemy z czytaniem
- **Zaburzona praca dłoni i nadgarstka** → np. problemy z nauką pisania
- **Niedostateczna stymulacja układu kostno-mięśniowego** → niższa sprawność ruchowa, ryzyko nadwagi
- **Zakłócenia snu** → kłopoty z zasypianiem, płytki sen
- **Krótkowzroczność** → ponad 2h dziennie = 40% wyższe ryzyko
- **Otyłość** → ponad 2h dziennie = 67% wyższe ryzyko
- **Wady postawy** → przeciążenie kręgosłupa szyjnego, bóle pleców
- **Niebieskie światło** → blokuje melatoninę → zaburzenia snu
- **Przebodźcowanie sensoryczne** → szybkie zmiany klatek → dziecko ma trudości np. w przetwarzaniu słuchowym ,
- Brak prawidłowego rozwoju polisensorycznego → dziecko jest nadruchliwe, wpada na dzieci, wciąż poszukuje mocnych bodźców czuciowych, słaba równowaga, brak poczucia własnego ciała w przestrzeni,



Wpływ na rozwój poznawczy

- **Lewa półkula mózgu**

Niedostateczna stymulacja → problemy z czytaniem

- **Mowa**

Opóźniony rozwój mowy, mniejszy zasób słów, wadliwa artykulacja

- **Słuch fonematyczny**

Dziecko ignoruje dźwięki mowy, nie nadaje im znaczeń

- **Koncentracja**

Trudności z utrzymaniem uwagi, nadpobudliwość

- **Czytanie**

Problemy z czytaniem w przyszłości

- **Myślenie abstrakcyjne**

Brak wyobraźni, trudności z myśleniem przyczynowo-skutkowym

- **Rozwiązywanie problemów**

Gorsze wyniki w testach funkcji wykonawczych

- **Odraczanie gratyfikacji**

Dziecko nie umie czekać – chce wszystko natychmiast



Wpływ na rozwój emocjonalno-społeczny

- **Brak empatii**

Dziecko nie uczy się rozpoznawać emocji innych

- **Trudności z samoregulacją**

Nie potrafi uspokoić się bez ekranu. Napady złości, agresja przy próbie wyłączenia

- **Izolacja społeczna**

Woli bawić się samo tabletem niż z rówieśnikami. Nie nawiązuje relacji

- **Naśladowanie agresji**

Bajki zawierają więcej przemocy niż programy dla dorosłych. Dziecko bije, gryzie, popycha

- **Zaburzenie więzi rodzinnych**

Ekran wchodzi między rodzicem a dzieckiem. Mniej rozmów, wspólnej zabawy

- **Uzależnienie behawioralne**



Ekran nie nauczy dziecka empatii!



Dziecko w wieku 3–6 lat uczy się emocji i relacji przez:

- **DIALOG –** rozmowa, nie oglądanie
- **KONTAKT WZROKOWY –** czytanie emocji z twarzy
- **PRZYTULENIE –** bliskość i bezpieczeństwo
- **WSPÓLNĄ ZABAWĘ –** negocjowanie, czekanie, rozwiązywanie konfliktów

Co się dzieje z dzieckiem, które spędza godziny przed ekranem?



- Mózg ignoruje dźwięki mowy – uznaje je za nieistotne, nie nadaje im znaczeń
- Dialog aktywizuje, ekran wycisza – mnogość i szybkość obrazów czyni dziecko biernym
- Przestaje słyszeć rodziców – ignoruje prośby i polecenia
- Nie nawiązuje kontaktu wzrokowego
- Jest bardzo szybkie w swoich działaniach (przyzwyczajone do szybkich bodźców)

Czy wszystko co związane z mediami jest złe?

NIE!

Media mogą wspierać rozwój dziecka – ale pod pewnymi warunkami.

Ustalanie limitów czasu ekranowego – 2 do 6 lat max 1 godzina DZIENNIE (zalecenia AAP/WHO)

Wybór wartościowych, edukacyjnych treści dostosowanych do wieku i potrzeb rozwojowych dziecka.

Nie przed snem
Minimum 1 godzina przerwy
niebieskie światło zaburza sen

Posiłki wolne od ekranów – Dziecko musi uczyć się sytości i dobrych nawyków żywieniowych

Wspólne oglądanie i omawianie mediów z dzieckiem – budowanie dialogu i krytycznego myślenia.

Ekran NIGDY nie jest nagrodą ani karą !
Takie traktowanie ekranów wzmacnia uzależnienei behawioralne

Zachęcanie do aktywności fizycznej i zabaw bez ekranu – równowaga między światem cyfrowym a realnym.

Pamiętaj!

To nie samo urządzenie jest problemem, kluczowe jest jak dziecko z niego korzysta, ile czasu spędza przed ekranem i jakie treści ogląda — to właśnie te elementy wymagają naszej wspólnej uwagi.

Jedna godzina dziennie wartościowej, spokojnej bajki oglądanej z rodzicem to coś zupełnie innego niż trzy godziny szybkiej animacji bez nadzoru.

To **rodzic jest przewodnikiem dziecka w cyfrowym świecie.**

Podsumowanie



Media mają potencjał wspierający rozwój dzieci, ale jednocześnie niosą ze sobą pewne ryzyko. Odpowiednio dobrane treści mogą edukować i rozwijać.

Kluczowa jest równowaga i świadome korzystanie z mediów.
Ważne jest ustalanie limitów czasowych oraz wybór wartościowych treści edukacyjnych.

Rola dorosłych w kształtowaniu zdrowych nawyków medialnych jest nieoceniona. Rodzice i wychowawcy powinni aktywnie uczestniczyć w edukacji medialnej.

Złota zasada

Media mogą wspierać rozwój dziecka, jeśli są dodatkiem, a nie główną aktywnością dnia.

Ekrany mogą być wartościowym dodatkiem, jeśli korzystamy z nich świadomie i z umiarem.
Najważniejsza jest równowaga między światem cyfrowym a realnym: ruchem, zabawą, relacjami i snem.



Wiek przedszkolny to czas, w którym dzieci najbardziej potrzebują kontaktu z dorosłymi, zabawy i ruchu.

JAK WYBRAĆ odpowiednią BAJKĘ DLA DZIECKA ?

Im mniej się dzieje tym lepiej... - Sprawdź tempo animacji

Sprawdź zawartość – unikaj przemocy

Sprawdź oznaczenie wiekowe,
np. tutaj : Common Sense Media.
Nie przeskakuj kategorii wiekowych,

Co to Common Sense Media ?

(https://commonsensemedia.org/)

Niezależna organizacja non-profit
Do każdej bajki i gry dołączona tabela w skali 1–5, oceniająca :

Potencjał edukacyjny
★★★★☆
Pozytywne przesłanie
★★★★☆
Postacie jako wzór do naśladowania
★★★★☆
Przemoc (im mniej, tym lepiej)
★☆☆☆☆
Nieodpowiedni język
★☆☆☆☆
Sceny seksualne / nagość
★☆☆☆☆
Konsumpcjonizm (reklamy, product placement)
★★☆☆☆

Nie znasz angielskiego? – przetłumacz sobie tylko tabelkę. Zawiera wszystko, czego potrzebujesz!

Pamiętaj!

To rodzic jest pierwszym filtrem treści dla swojego dziecka.
Nie polegaj na przypadkowych rekomendacjach z YouTube czy playlist "dla dzieci".



Sprawdzaj samodzielnie.

Dziękujemy za uwagę!

