

Cyfrowa heroina – czyli ile wynosi czas ekranowy bezpieczny dla dziecka?

Coraz młodsze dzieci spędzają czas przyklejone do tableta, smartfona, komputera czy telewizora. Dokładniej: w Polsce ponad 40% maluchów do drugiego roku życia korzysta z urządzeń ekranowych (1). Możemy otwarcie mówić o pokoleniu „świecących dzieci” (od blasku monitorów odbijających się na ich twarzach) uzależnionych od cyfrowej heroiny (2).

Nowe technologie same w sobie nie są zagrożeniem. Stają się nim, gdy korzystamy z nich w sposób niekontrolowany i bezrefleksyjny. Jak zatem zadbać o to, by dziecko nie wyrosło na ekranowego nałogowca? Oto aktualne wytyczne i wskazówki.

Ile czasu przed monitorem jest bezpieczne dla dziecka?

Według Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP):

- **do 18 miesiąca życia:** dzieci mogą korzystać z ekranów jedynie razem z osobą dorosłą i to w celu krótkich rozmów wideo, np. z rodzicem, który przebywa poza domem;
- **od 18 do 24 miesiąca życia:** czas ekranowy powinien być ograniczony do oglądania wraz z opiekunem krótkich programów edukacyjnych, starannie wybranych pod względem treści i szaty graficznej; kluczowa jest tutaj aktywna obecność opiekuna, który komentuje to, co pojawia się na ekranie, i podtrzymuje interakcję z dzieckiem;
- **dzieci w wieku 2–5 lat:** nadal powinny używać cyfrowych technologii razem z osobą dorosłą i to nie dłużej niż 1 godzinę dziennie; jeśli chcemy wykorzystać taki sprzęt do nauki czytania i pisania, powinniśmy sięgać po sprawdzone aplikacje (w języku angielskim są to przykładowo Sesame Workshop i Public Broadcasting Service),
- **od 6. roku życia:** dziecko może korzystać z nowych technologii bez udziału dorosłego, ale na ściśle określonych zasadach; co ciekawe, nie zaleca się zastępowania książek tradycyjnych czytnikami ebooków, ponieważ zawierają one interaktywne ulepszenia, mogące zmniejszać rozumienie przez dziecko czytanej treści (3).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wskazuje natomiast, że:

- **niemowlęta (do 12 msc):** nie powinny mieć żadnego kontaktu z cyfrowymi technologiami,
- **dzieci w wieku 12–24 msc:** mogą pod opieką dorosłych sporadycznie oglądać programy edukacyjne w myśl zasady „im mniej tym lepiej”; w przypadku 2 lat maksymalny czas oglądania to 1 godzina dziennie,
- maksymalnie 1 godzina dziennie przed ekranem to także bezpieczny czas dla **dzieci w wieku 3–5 lat** (4).

Analizując oba zalecenia, możemy wyciągnąć z nich dwa podstawowe wnioski:

1. Korzystanie z urządzeń cyfrowych najlepiej ograniczyć do minimum, ustalając jednocześnie, dlaczego po nie sięgamy (cele edukacyjne, rozrywkowe, potrzeba komunikacji z kimś będącym daleko).
2. Sprzęt nie zastąpi drugiego człowieka: zostawianie dziecka samego z tabletem jest zatem niewskazane. Jeśli małe dziecko ma bezpiecznie korzystać z czasu ekranowego, to niezbędny jest do tego zaangażowany dorosły.

Czas przed ekranem to nie nagroda

Ważny w tym wszystkim jest jeszcze jeden aspekt. Często, chcąc ograniczyć dziecku czas spędzany przed komputerem, rodzice stosują system kar i nagród („Jak posprzątasz pokój / odrobisz zadanie domowe / dostaniesz piątkę ze sprawdzianu to będziesz mógł pograć sobie w Minecrafta”). Naukowcy z Uniwersytetu Guelph (Kanada), którzy przeprowadzili badanie na 62 dzieciach w wieku od 18 miesięcy do 5 lat, wykazali, że tego typu zabieg wychowawczy w efekcie przynosi więcej szkód niż pożytku. Czas spędzony przed ekranem komputera jest tym atrakcyjniejszy, im częściej kojarzy się z gratyfikacją. Ostatecznie dzieci, które były nagradzane dostępem do cyfrowych technologii, korzystały z nich częściej i dłużej (5).

Jaki rodzic, takie dziecko

I na koniec to, co tyczy się całego rodzicielstwa. Otóż wszystko zaczyna się od nas, dorosłych:

„Dzieci nie rodzą się z potrzebą korzystania z technologii, ale z ciekawością świata. Technologię jednak wszędzie widzą i uświadamiają sobie, że jest w codziennym życiu niezbędna. Rodzic, który mówi do dziecka, żeby odłożył tablet, sam mając w ręku smartfon, wydaje sprzeczny i nic niewywołujący komunikat. Tym bardziej że dzieci raczej mało nas słuchają, a dużo pilniej obserwują i naśladują” (6).

Dlatego jeśli zależy nam na tym, by nasze dzieci nie przedkładały życia wirtualnego nad to rzeczywiste i nie zatraciły się w świecie cyfrowym, sami musimy wybierać obecność i relację, bliskość i zaangażowanie zamiast ucieczki w scrollowanie.

Źródło: dziecisawazne.pl