**Do widzenia urządzenia!**

**Czy warto poszukać alternatywy dla telewizji i programów dla dzieci?**

**Co robić, kiedy czasu w bród, pogoda nie zawsze zachęca do zabaw na świeżym powietrzu, a dziecko się nudzi? I skąd w ogóle pomysł, żeby pożegnać się z ekranami?**

**Świat (z) ekranów**

Ekrany są dziś wszędzie. W drodze do pracy wpatrujemy się w ekrany telefonów. W pracy – w ekrany komputerów, a w domu, kiedy „odpoczywamy” – w ekrany telewizorów. Ta wszechobecność elektroniki już nam spowszedniała i być może dlatego nie zastanawiamy się nad tym, jak mogłoby być, gdybyśmy świadomie gospodarowali swoim czasem. Gdybyśmy drogę do pracy wykorzystali na poczytanie gazety, a wolny czas w domu spędzili na rozmowach z bliskimi. Albo poświęcili się swojemu hobby. Tylko że człowiek dorosły to jednak człowiek dorosły. Lepiej lub gorzej – poradzi sobie, kiedy będzie musiał coś przeczytać albo podtrzymać konwersację, od której np. zależeć będzie awans. Mamy to szczęście, że kiedy byliśmy dziećmi, ekranów było mniej i mieliśmy dzięki temu czas na zabawę i rozwój. Dlatego, między innymi, potrafimy dziś czytać ze zrozumieniem i prowadzić składne konwersacje. Ktoś zawoła jednak: *Ale jak to? Przecież programy dla* *dzieci są edukacyjne!*Każdy ekran, choćby ten stworzony z najlepszych pobudek, unieruchamia dziecko. Nie pozwala mu skakać, biegać, eksplorować, naturalnie cieszyć się dzieciństwem. Nie pozwala myśleć. Sprawia, że dziecko godzinami siedzi – najczęściej w nieprawidłowej pozycji – i patrzy w ekran. Czasami nie ma nawet znaczenia, co ogląda. Ważne, żeby zmieniały się obrazki. A w tym czasie mogłoby poznawać świat – huśtać się na huśtawce, pomagać mamie zrobić obiad, bawić się z rodzeństwem w chowanego, wymyślić zabawę w statek kosmiczny albo, najzwyczajniej w świecie, trochę się ponudzić. Bo nuda jest potrzebna. Bardzo często staramy się zapełnić dzieciom każdą wolną chwilę, żeby się przypadkiem nie nudziły. A co innego sprzyja kreatywności, jak nie nuda właśnie? Najpierw musi być NIC, żeby powstało COŚ. Nuda uspokaja i pozwala zebrać myśli.

**Słowa z telewizora**

Zdaje się, że istnieje kilka powodów, dla których wierzy się w moc kreskówek. Jednym z nich jest przekonanie, że telewizja uczy dzieci mówić, a programy są edukacyjne. Dla małych dzieci najbardziej edukacyjna jest natomiast zabawa i wszelka fizyczna aktywność – bo te pociągają za sobą aktywność umysłową. To, że telewizja nauczy dziecko mówić albo rozwinie słownictwo dziecka niemówiącego, to mit. Aby w umyśle małego dziecka powstało słowo, potrzebna jest akcja i integracja. W praktyce wygląda to tak, że aby dziecko nauczyło się np. słowa „stół”, musi ten „stół” usłyszeć, zobaczyć, powtórzyć i poczuć (np. uderzając się o niego). I to wszystko musi się zdarzyć kilkadziesiąt razy. Dopiero wtedy w umyśle powstaje trwały ślad, który niesie ze sobą znaczenie dla dźwięków mowy, które układają się w „stół”. Wtedy – mając znaczenie, które dziecko rozumie i pamięta, a z czasem potrafi przywołać – „stół” staje się słowem. W sytuacji kiedy dziecko ogląda program telewizyjny – słyszy mowę, bo słowa płyną, ale brakuje im wymiaru i, najczęściej, kontekstu, aby mogło je zrozumieć (nie mówiąc już o ich przyswojeniu). I nie sposób tutaj pominąć drugiej kwestii – języka

najlepiej uczymy się w działaniu, czyli wtedy kiedy możemy go doświadczać. Szczególnie dzieci do drugiego roku życia potrzebują interakcji i integracji, czyli reakcji zwrotnej, relacji, emocji. Drugiego człowieka. To właśnie wspiera próby nazywania, rozumienia i powtarzania. Telewizor, choć mówi, to nie reaguje na dziecko. W tej „relacji” nie zachodzi interakcja. Dziecko jest samo. Przy okazji uczy się bardzo niebezpiecznej zależności – „mogę próbować mówić, ale mój głos nie ma znaczenia, bo nikt nie zwraca na niego uwagi”. Bajka w telewizji przecież trwa. Żaden z bohaterów nie przerywa swojej historii po to, żeby porozmawiać z dwulatkiem. Nawet jeśli w niektórych programach dla dzieci pojawiają się takie próby, to są one – delikatnie mówiąc – dalekie od ideału, ponieważ nie zakładają błędu ani chęci dalszej dyskusji.

**Złoty środek**

Jak uniknąć takich sytuacji? Kluczem w korzystaniu przez dzieci z ekranów i wysokich technologii jest umiar i wprowadzenie tych wszystkich urządzeń w odpowiednim czasie, czyli nie przed trzecim rokiem życia dziecka. Dlaczego nie wcześniej? Otóż małe dzieci mają ręce pełne pracy. Do szóstego roku życia powinny zdobyć i udoskonalić poszczególne umiejętności poznawcze na tyle, aby stopień ich opanowania pozwolił na dalszy rozwój sprawności umysłowej. Najważniejsze sprawności rozwojowe, które od pierwszych dni dziecko wykształca i doskonali, to rozwój sprawności motorycznej i manualnej, spostrzegania wzrokowego, percepcji słuchowej, zabawy, zachowań społecznych i pamięci. Wszystkie one są z kolei podstawą dla rozwoju mowy.

Odpowiednia stymulacja i zdobycie we właściwym czasie poszczególnych umiejętności poznawczych zagwarantuje nie tylko harmonijny rozwój poznawczy, ale także pozwoli dziecku na rozwijanie umiejętności szkolnych. Sprawi, że czytanie, pisanie czy liczenie nie będą w przyszłości problemem. Zbyt wczesne wprowadzenie wysokich technologii w znaczny sposób zaburza rozwój dziecka. Dlatego właśnie nie należy pozwalać na korzystanie z wysokich technologii dzieciom poniżej trzeciego roku życia. Wtedy bowiem mózg jest najbardziej plastyczny, a to, czego dziecko się nauczy (bądź nie nauczy) w ciągu pierwszych sześciu lat życia (a w szczególności w pierwszych trzech latach), będzie podstawą późniejszej aktywności umysłowej. Dużo prościej jest natomiast harmonijnie zdobywać kolejne umiejętności, niż nadrabiać braki.

W związku z różnymi problemami, które pojawiają się u dzieci zbyt często korzystających z ekranów, naukowcy zaproponowali następujące rozwiązania:

* Dzieci poniżej drugiego roku życia w ogóle nie powinny korzystać z ekranów i być poddawane działaniu wysokich technologii (telewizor – w tym programy edukacyjne, programy dla niemowląt, telewizor grający „w tle”; tablet, komórka, zabawki dźwiękowe, radio – odtwarzana muzyka).
* Od drugiego roku życia dziecko może obejrzeć kilkuminutową bajkę. Rozsądek terapeuty mówi o 10-15 minutach dziennie, choć przytaczane badania stawiają granicę – 30 minut. Dziecko ogląda z rodzicem, który wyjaśnia, tłumaczy – razem z dzieckiem uczestniczy w historii.
* Od trzeciego roku życia **– 30 minut do – maksymalnie! – 1 godziny dziennie.** Wiemy, co dziecko ogląda. Sami obejrzeliśmy wcześniej i dobraliśmy program do wieku dziecka. Pamiętajmy jednak, że godzina to bardzo dużo!

Gdy dzieci zbyt często korzystają z wysokich technologii, wpływa to niekorzystnie na ich rozwój.  Dlaczego? Ponieważ ekrany przeszkadzają w zabawie, nawiązywaniu relacji (zaburzony rozwój zachowań społecznych), telewizja hamuje rozwój intelektualny, zbyt silna stymulacja wysokimi technologiami OPÓŹNIA ROZWÓJ MOWY. Jeśli telewizor jest włączony, kontakt dziecka z rodzicami jest o 20% rzadszy, a DZIECI UCZĄ SIĘ JĘZYKA OD RODZICÓW.

Czy zatem telewizja może być sprzymierzeńcem? Może – dla starszych dzieci, które mają szansę czegoś się nauczyć lub dowiedzieć. Małe dzieci winny jednak spędzać czas z dala od ekranów. Dla zdrowia i umysłu.

Źródło: *Metoda Krakowska wobec zaburzeń rozwoju dzieci*, Wydawnictwo CMK, Kraków 2013; *Wczesna interwencja terapeutyczna. Stymulacja rozwoju dziecka. Od noworodka do 6 roku życia*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2007; *Teleogłupianie*Michaela Desmurgeta, Wydawnictwo Czarna Owca, 2012.

