X.08.2024

***Dziecko i tablet. To musisz wiedzieć***

**Nowe pokolenia rodzą się ze smartfonem w ręku, rodzice coraz chętniej wręczają go by zyskać chwilę dla siebie. Eksperci jednoznacznie wskazują, że takie działanie może mieć negatywny wpływ na ich rozwój. - *Bezpieczeństwo dzieci jest ważne, nie tylko w realnym świecie, ale również w cyberprzestrzeni -* mówi Joanna Puskarz-Gąsowska, pediatra i neonatolog. Ekspertka szpitala na Karowej radzi, by zamienić czas spędzony przed ekranem na wizytę na placu zabaw, basenie czy parku – tym bardziej, że pogoda w wakacje sprzyja takim aktywnościom.**

*- Mózg dziecka do 3 roku życia osiąga swój największy potencjał, to wtedy ma największe możliwości rozwoju i nauki. Lewa półkula uczy się rozpoznawać dźwięki, zapachy czy dotyk, podczas gdy prawa półkula stara się wszystko przetworzyć. W ten sposób dziecko uczy się rozumieć świat i na niego reagować. Szkodliwe bodźce, takie jak elektronika mogą zaburzyć jego rozwój pozbawiając przestrzennego obrazowania i postrzegania* – mówi Joanna Puskarz-Gąsowska, pediatra i neonatolog.

Według badania opublikowanego w sierpniu 2023 roku przez JAMA Pediatrics, dwuletnie dzieci spędzające w pierwszym roku życia od 1 do 4 godzin dziennie przed ekranem były nawet trzykrotnie bardziej narażone na opóźnienia rozwojowe w zakresie komunikacji, motoryki, zdolności do rozwiązywania problemów, kształtowania osobowości i umiejętności społecznych.

*- Takie dzieci mogą mieć na przykład problemy z empatią, rozumieniem związków przyczynowo skutkowych, odnoszeniem tego co widzą w grach czy bajkach do realnego życia. Mózg małego dziecka nie rozumie, co się dzieje na ekranie tak jak my. Nie pojmuje również, że treści na ekranie są wzorowane na prawdziwym życiu, a nie odwrotnie* – kontynuuje ekspertka Szpitala na Karowej.

**Tablet z rozsądkiem**

Producenci elektroniki starają się wspierać rodziców umożliwiając wykorzystanie specjalnych blokad rodzicielskich i innych udogodnień. Jest to jednak wciąż za mało by skutecznie zapobiegać skutkom nadmiernego kontaktu dzieci z elektroniką.

*- Jako rodzice powinniśmy objaśniać naszym pociechom świat, wspierać ich prawidłowy rozwój. Kiedy małe dziecko spędza zbyt wiele czasu biernie obserwując co dzieje się na ekranie lub scrollując, ma go mniej choćby na rozwijanie umiejętności motorycznych, językowych czy uczenie się relacji międzyludzkich. Takie dzieci często mają problem z przystosowaniem się do społeczności, nie rozumieją pewnych mechanizmów działających w społeczeństwie* – wyjaśnia ekspertka.

Podczas gdy wielu rodziców zajmuje dzieci elektroniką, by znaleźć choć chwilę dla siebie wciąż mamy dostęp do różnorodnych zabaw, którymi można w tym czasie zająć dzieci. Są to chociażby kolorowanki, puzzle, gry planszowe czy wizyty na placu zabaw. Na wyciągnięcie ręki jest również wiele zabawek rozwojowych czy interaktywnych książeczek.

**Uwaga, uzależnienie!**

Bombardowanie młodego umysłu obrazami oraz dźwiękami z urządzenia elektronicznego może nie tylko pozostawiać trwałe ślady w psychice – ale również uzależniać. Wówczas dziecko będzie potrzebowało kolejnych równie intensywnych bodźców zapewniających dopływ dopaminy.

*- Uzależnione dziecko w momencie odebrania mu źródła przyjemności, jakim może być ekran telefonu czy tabletu zareaguje impulsywnym płaczem lub agresją. Nie będzie mogło skupić się na niczym innym. By temu zapobiegać warto pilnować czasu spędzanego przed ekranem i dawać dobry przykład, również nie nadużywając elektroniki* – mówi ekspertka Szpitala Karowa.

W przypadku kontaktu dzieci z elektroniką i Internetem ważna jest jednak nie tylko ilość, ale również jakość. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z tego, jak łatwo trafić na szkodliwe treści czy nieodpowiednich twórców w internecie.

*- Rodzice powinni wiedzieć co widzą ich dzieci. Ważne jest dostosowywanie treści do ich możliwości percepcji oraz wieku. Zainteresujmy się więc – co to za bajka, twórca czy gra. Obejrzyjmy z nim kilka odcinków, upewnijmy się, że wszystko jest w porządku. Bezpieczeństwo dzieci jest ważne – nie tylko w realnym świecie, ale również w cyberprzestrzeni. Rozpieszczanie dzieci elektronicznymi gadżetami może prowadzić do silnego uzależnienia oraz wpływać na ich rozwój* – podsumowuje Joanna Puskarz-Gąsowska.

Według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci do 2 roku życia nie powinny mieć dostępu do ekranów urządzeń elektronicznych, a te w wieku 4-5 lat nie powinny spędzać przed nimi dużej niż godzinę dziennie.

**Kontakt dla mediów:**

Małgorzata Urbaś, malgorzata.urbas@mslgroup.com, tel. 882 140 108