***„ Profilaktyka uzależnień dzieci od mediów”***

***Tablet i telewizja dla dziecka?***

* **90% dzieci poniżej drugiego roku życia ogląda jakiś rodzaj mediów elektronicznych**
* **Dzieci do 2 roku życia oglądają średnio 1-2 godziny telewizji dziennie.**
* **Jedna trzecia dzieci ma telewizor w sypialni w wieku 3 lat.**
* **39% rodziców małych dzieci potwierdza, że telewizor jest w ich domach włączony, przez co najmniej 6 godzin dziennie!**

***Oddziaływanie ekranu na dziecko?***

Czy wiesz, że częstotliwość odświeżania monitora 120 kHz oznacza, że wiązka odświeżania przebiega przez ekran 120 000 razy na sekundę? W uproszczeniu oznacza to, że w ciągu sekundy nasz mózg otrzymuje tyle impulsów. Jest to niezauważalne dla oka, ale czy na pewno dla naszego mózgu?

***Dlaczego ekrany „hipnotyzują” dzieci?***

Brak celowej (kontrolowanej) podzielności uwagi u dziecka powoduje, że kolorowe obrazy pozostające w ruchu zwracają najbardziej jego uwagę. Czy uczy się wtedy koncentrować? Odpowiedź brzmi nie! Niedojrzały jeszcze układ neurologiczny dziecka nie jest gotowy na przyjęcie tak wielu bodźców, ile emitują programy dla dorosłych. To jest główną przyczyną prostoty bajek i programów dla dzieci. Dla nas są mało atrakcyjne, dla nich wystarczająco.

Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka! Znasz to uczucie po wyjściu z sali kinowej? Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze znasz. Ile razy mylisz drogę po wyjściu z kina? Ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej. Dlatego nie oczekuj od dziecka, że oderwane od ekranu zareaguje natychmiast na twoje wołanie czy wykona polecenie***.***

***Jakie są konsekwencje oglądania telewizji przez dziecko?***

* Mniej interakcji z rodzicami - AAP wskazuje, że wzrost słownictwa niemowląt jest bezpośrednio związany z ilością czasu, jaki rodzice spędzają mówiąc do nich.
* Konsekwencje zdrowotne – wśród dzieci w wieku poniżej 3 lat, oglądanie telewizji wiąże się z zaburzeniami snu. Zaburzenia rytmu snu mogą wpływać na nastrój dziecka, zachowanie i koncentrację, kontakt z otoczeniem.
* Mniej czasu spędzonych na czytaniu książek - Te dzieci z dużym prawdopodobieństwem będą miały większe trudności z czytaniem i rozwojem mowy w porównaniu z rówieśnikami, którzy żyją w gospodarstwach domowych o niskim użyciu elektroniki.
* Opóźniony rozwój mowy - Badania podają, że im więcej dziecko, ogląda telewizji, tym bardziej jest zagrożone opóźnieniem rozwoju mowy. Jedno z badań wykazało, że dzieci, które rozpoczęły oglądanie telewizji przed12 miesiącem życia oraz te, które oglądały telewizję dłużej niż 2 godziny dziennie były 6 razy bardziej narażone na opóźnienie w rozwoju mowy niż dzieci, które rozpoczęły oglądanie telewizji po 12 miesiącu życia i / lub oglądały telewizję mniej niż dwie godziny dziennie. W innym badaniu wykazano, że u niemowlęta w wieku 8-16 miesięcy tym gorzej wypadały w testach sprawdzających zasób słownictwa, im dziecko więcej oglądało płyt DVD i filmów dla dzieci. Badania do tej pory nie udowodniły, że oglądanie telewizji jest bezpośrednią przyczyną opóźnienia rozwoju mowy, ale pokazują, że istnieje wyraźny związek pomiędzy oglądaniem telewizji i opóźnieniem  rozwoju mowy.

**Jak przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom związanym z nadużywaniem mediów cyfrowych?**

Wybrane zachowania, które możemy wprowadzać w życie swoje oraz swoich dzieci. Wdrożenie tylko niektórych zasad może przyczynić się do redukcji zachowań ryzykownych dotyczących problemowego używania cyfrowych dobrodziejstw*.*

**Podczas spożywania posiłków**

* *-odłożenie wszelkich urządzeń cyfrowych poza zasięg wzroku,*

*smartfona/tabletu podczas wspólnego posiłku*

* *ustalenie sztywnych zasad zakazujących używania mediów cyfrowych podczas posiłku*
* *prowadzenie rozmowy o rzeczach przyjemnych dla rodziny*
* *świadome wybieranie miejsc restauracyjnych nieposiadających dostępu do Wi-Fi*

**W domu, przedszkolu i podróży**

* *Czytanie książek razem z dzieckiem*
* *rozmowa i zabawa z kolegą i koleżanką*
* *Granie w wymyślone gry oraz gry planszowe*
* *Uważne obserwowanie otoczenia*

**W porze wieczornej, tuż przed zaśnięciem**

* *na 1-2 godziny przed zaśnięciem zmiana formy aktywności: dziecko powinno słuchać czytanej bajki, bawić się zabawkami, spędzać czas z rodzicami*
* *niezasypianie w bezpośredniej obecności takich urządzeń jak: laptop, smartfon, tablet; dobrze jest usunąć wszelkie cyfrowe urządzenia mobilne z pokoju dziecka, ładując ich baterie w innym pomieszczeniu – w razie potrzeby można kupić dziecku tradycyjny budzik*

**Negatywne skutki uzależnienia od mass-mediów:**

***1.Skutki zdrowotne:***

* wady postawy
* pogorszenie wzroku
* układ nerwowy długotrwale atakowany strumieniem wielobarwnego światła

***2. Skutki psychiczne i behawioralne (czyli w zachowaniu):***

* złe samopoczucie, drażliwość, pobudzenie psychoruchowe;
* lęk, depresja przy zerwaniu kontaktu z telefonem komórkowym, telewizorem, internetem;
* myślenie i częste wykonywanie czynności związanych z  telefonem, telewizorem, komputerem i grami np. przeglądanie stron internetowych, czasopism o grach;
* tracenie poczucia czasu poświęconego na telefon komórkowy, gry, telewizor, internet;
* okłamywanie rodziców;
* oderwanie się od innych zajęć;
* zapominanie o realnym życiu (kontakt z rodziną);
* niechęć do spędzania czasu z rówieśnikami;
* brak inicjowania zajęć ruchowych;
* niechęć do prowadzenia rozmów;
* brak reakcji na otoczenie.

**Źródło:**

* <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/negatywne-konsekwencje-naduzywania-przez-dzieci-mediow-cyfrowych>
* <http://www.psychiatria-dziecieca.pl/blog/tablet-i-telewizja-dla-dziecka-nowe-wytyczne>