

WPŁYW NADUŻYWANIA NOWYCH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Nowe technologie stwarzają nam wiele możliwości. Dają dostęp do natychmiastowej wiedzy i kontaktu ze światem. Pozwalają nam poznawać innych ludzi, świat i rozwijać własny potencjał. Jednak nadmierne korzystanie z tabletów, telefonów i komputerów może mieć niekorzystny wpływ na nasze zdrowie, wywierać negatywne skutki zwłaszcza na rozwój dzieci i młodzieży.

NADMIERNA EKSPOZYCJA DZIECKA NA URZĄDZENIA EKRAKOWE MOŻE MIEĆ NEGATYWNE SKUTKI NA JEGO:

- ✓ **rozwój fizyczny i motoryczny** - zbyt duża ilość czasu w pozycji siedzącej oraz niedostateczna aktywność ruchowa wpływają na nieprawidłowości kształtowania się układu kostnego i mięśniowego. Długotrwałe i częste korzystanie z urządzeń ekranowych, wodzenie palcem po ekranie, operowanie kontrolerami w konsolach do gier u najmłodszych dzieci wpływać mogą na zaburzenia w obrębie prawidłowego rozwoju i funkcjonowania nadgarstków, dłoni i palców.
- ✓ **wzrok i percepcję wzrokową** - coraz częściej stwierdzaną konsekwencją nadużywania ekranów są problemy ze wzrokiem – suche oczy, zaburzenia widzenia.
- ✓ **koncentrację uwagi** - rozwijający się mózg dziecka stymulowany przez ekrany przyzwyczajają się do tego rodzaju intensywnych bodźców, a co za tym idzie, nie umie skupić się na mniej dynamicznych treściach offline.
- ✓ **rozwój społeczny** - intensywne korzystanie z ekranów może negatywnie wpływać na interakcje dziecka z innymi osobami i zaburzać procesy nabywania przez nie kompetencji społecznych. W konsekwencji dzieci z trudnościami społecznymi, w jeszcze większym stopniu zwracają się w stronę ekranów.
- ✓ **rozwój emocjonalny** - urządzenia ekranowe wywołują silne emocje, które dzieci i młodzież nie zawsze są w stanie opanować ze względu na niedojrzałość układu nerwowego.
- ✓ **rozwój mowy** - na niekorzystny wpływ urządzeń ekranowych szczególnie narażone są dzieci z opóźnionym rozwojem mowy. Zwłaszcza jeśli ich trudnościami w opanowaniu języka towarzyszy rozproszenie uwagi, duża ruchliwość i niska motywacja do komunikacji.
- ✓ **sen** - mózg stymulowany wieczorem światłem tabletu czy telefonu nie potrafi prawidłowo wejść w cykl snu. Wpływa to negatywnie na jakość odpoczynku i regenerację organizmu dziecka.

Warto wprowadzić domowe zasady ekranowe np. wspólne spędzanie czasu bez mediów, kontrola czasu przed ekranem, limit dzienny korzystania z telefonu, posiłki bez telewizora itp. Mają one pomóc w uporządkowaniu rodzinnych nawyków związanych z używaniem urządzeń elektronicznych. **Nowe technologie przynoszą nam wiele korzyści. Trzeba jednak z nich korzystać mądrze, z umiarem i tego też nauczyć nasze dzieci.**

Źródła:

czasopismo „Strefa logopedy”, Manfred Spitzer „Cyfrowa demencja”, szkolenie na portalu Teczka Logopedy „Dziecko w cyfrowym świecie. Wpływ wysokich technologii i mediów na rozwój dziecka”.