

Hanna M. Górna

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

Ekran 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. zależy 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. Czasami mam wrażenie, że bardzo 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. Zresztą nie tylko dzieciom, choć w dorosłym życiu o nudę coraz trudniej. Wracając jednak do ekranów...

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. Ja, jako logopeda, skupię się na mowie.

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 błędów ani chęci dalszej dyskusji. Na dodatek, poprzez dźwięki z programów telewizyjnych (także reklam), aplikacji na urządzenia elektroniczne, non stop grającego w domu radia albo zabawek dźwiękowych – stymulowane

są ośrodki słuchowe w prawej półkuli mózgu. Czyli te, które specjalizują się w odbiorze bodźców niewerbalnych, a zatem dźwięków innych niż mowa. Tak silna stymulacja tych ośrodków u dzieci blokuje niemal całkowicie lewopółkulowy odbiór przekazów językowych – a to oznacza, że dziecko tylko pozornie słyszy mowę, bo nie przetwarza (nie słyszy, nie rozumie) dźwięków mowy w swoim mózgu. W konsekwencji mózg dziecka uczy się ignorować mowę, tak samo jak my, dorośli, możemy zignorować hałas na dworze, kiedy musimy się skupić na pracy. Mowa zostaje uznana za informacje nieistotne, czego skutki bywają optykane (za prof. J. Cieszyńską: *Wpływ wysokich technologii na funkcje lewej półkuli mózgu*, [w:] *Metoda Krakowska wobec zaburzeń rozwoju dzieci*, Kraków 2013, s. 92).

Ale, żeby być obiektywnym – dzieci powyżej drugiego roku życia faktycznie mogą czasami przyswoić słowa zastysane z programu telewizyjnego. Jednak słowa te stanowią jedynie 10% słownictwa z zasobu słownika dzieci, które w tym czasie uczą się od żywych użytkowników – a zatem bawią z się z nimi, kłócą się, spędzają razem czas. Brnąc dalej w matematykę – dzieci oglądające telewizję uczą się o 90% mniej słów niż dzieci rozmawiające w tym czasie z dorosłymi lub innymi dziećmi. Michael Desmurget, do którego badań się odwołuję, w swojej książce *Teleogłupia* nie udowadnia, że dzieci poniżej drugiego roku życia w ogóle nie uczą się słownika z telewizji.

Co na temat telewizji mówi literatura?

Dziecku do drugiego roku życia oglądanie telewizji szkodzi.

■
U zdrowego, prawidłowo rozwijającego się dziecka po trzecim roku życia programy mogą, ale nie muszą wpływać korzystnie na wiedzę.

(M. Desmurget, *Teleoglupianie*)

Jak powiększyć to jabłuszko?

Chciałabym zwrócić uwagę na jeszcze jedno dosyć groźne zjawisko, które zauważam (niestety) coraz częściej, kiedy pracuję z małymi dziećmi z opóźnionym rozwojem mowy (bardzo często jednym z powodów opóźnionego rozwoju mowy jest zbyt silna stymulacja dziecka wysokimi technologiami). Przez nierozsądne i zbyt częste wspieranie się ekranami w próbach np. uczenia dziecka nowych słów powstaje w ich umysłach nieprawidłowy obraz świata. Brzmi zawile, ale już wyjaśniam. Czasami, kiedy oceniam rozwój mowy, pokazuję dziecku obrazek – np. jabłko – i pytam: *Co to?* Dziecko odpowiada: *jabłko*. Niestety, kiedy po chwili pokazuję rzeczywisty owoc i pytam, co to jest, zdarza się, że dziecko odpowiada: *Nie wiem*, bo nie rozumie, że jabłko z kartki jest tylko obrazem realnego owocu. Mało tego – dzieci próbują te obrazki rozciągać i powiększać tak jak robią to na ekranach tabletek i komórek. Kiedy ekran kusi aplikacją, warto pamiętać, że dziecko będzie wiedzieć o świecie to, co mu o nim powiemy. Jeśli całe życie ktoś pokazywał mu owoce na ekranach, to dla tego małego człowieka tylko takie owoce istnieją. Nie mają smaku ani faktury. Ich cechą jest rozdzielczość.

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, pamięci i oczywiście dominacji stronnej. Wszystkie one są z kolei podstawą dla rozwoju mowy.

„Rozwój opiera się na dwóch podstawowych procesach – wzroście i różnicowaniu. Raz uruchomiony zegar rozwoju dziecka biegnie nieustannie i jest niezwykle precyzyjny. W kolejnych, ściśle określonych stadiach rozwojowych dokonują się zmiany, które dotyczą zarówno kształtu fizycznego, jak i zdolności funkcjonalnych dziecka. Przy czym rozwój ten jest niezwykle harmonijny, stały i dokonuje się w sposób charakterystyczny. Zawsze narząd bardziej precyzyjny rozwija się z mniej precyzyjnego, a funkcja wyższa – na podstawie niższej. Decydujące procesy nauczania i wychowania dokonują się we wczesnych stadiach rozwoju mózgu i układu nerwowego, kiedy mózg charakteryzuje się największą plastycznością (czyli do szóstego roku życia, przy czym mózg jest najbardziej plastyczny w pierwszych trzech latach życia dziecka). Rozstrzygający dla rozwoju sprawności umysłowej, a tym samym także dla wszystkich procesów wychowania i uczenia się, jest rozwój sprawności umysłowej i psychicznej, które dotyczą układu nerwowego i mózgu” (T. Hellbrugge, J. Hermann von Wimpffen, *365 dni z życia dziecka. Rozwój niemowlęcia*, Warszawa 1995, s. 19, 22, 24-34).

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, ponieważ z jednej strony utrudnia przyswajanie i doskonalenie tych umiejętności, które przy okazji korzystania z ekranów nie są stymulowane, z drugiej strony, zbyt mocno stymuluje inne – prowadząc do dysharmonii w rozwoju danej funkcji. Przykładem niech będzie synteza i analiza wzrokowa: dziecko, oglądające bajkę na ekranie patrzy na ten dynamiczny obraz całościowo – stymulując prawopółkulową umiejętność postrzegania globalnego. Podczas takiego oglądania nie potrafi niestety dostrzec szczegółów (umiejętność lewopółkulowa), ponieważ nie przygląda się obrazowi analitycznie, tak jak mogłoby to zrobić, patrząc na statyczny obrazek w książce. W konsekwencji mózg dziecka ćwiczy jeden tylko sposób patrzenia (globalny).

Ekran i wysokie technologie zabierają dużo czasu i nierównomiernie stymulują umiejętności lewo- i prawopółkulowe, prowadząc do dysharmonii w rozwoju poznawczym. 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.

Zdrowe dzieci powyżej trzeciego roku życia, które nie mają problemów rozwojowych, mogą czasem obejrzeć bajkę. Sugerowany przez badaczy bezpieczny czas dla tej grupy wiekowej to 30-60 minut dziennie. Ale u około 80% osób (biorę pod uwagę dzieci, z którymi pracowałam przez

ostatnie pięć lat) czas ekspozycji na ekrany wynosi 4-6 godzin dziennie (wliczając czas, kiedy telewizor gra „w tle”, w obecności dziecka).

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. Obserwujemy zaburzoną harmonię rozwoju funkcji poznawczych, zaburzoną pamięć, uwagę, koncentrację, logiczne myślenie, problemy ze snem i zasypianiem. Dlaczego? Ponieważ ekrany przeszkadzają w zabawie, nawiązywaniu relacji (zaburzony rozwój zachowań społecznych), telewizja hamuje rozwój intelektualny, zbyt silna stymulacja wysokimi technologiami OPÓŹNIA ROZWÓJ MOWY (konsekwencja m.in. dysharmonii rozwoju i niedostatecznej stymulacji funkcji poznawczych). 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.

Zdaję sobie sprawę, że ekrany opanowały życiową przestrzeń, zabierając pomysły nie tylko dzieciom, ale też dorosłym. Trudno jest niekiedy znaleźć alternatywę, zaproponować coś w zamian. Poniżej kilka moich propozycji. Czym zastąpić ekran? Sprawdzą się: teatrzyk cieni, teatrzyk kukielkowy, pantomima, bajki kamishibai, wymyślanie i opowiadanie bajki, czytanie bajek, wspólne gry – ruchowe, manipulacyjne, planszowe, zaangażowanie dziecka w pomoc w domu – choćby na zasadzie zabawy tematycznej, zabawy i aktywności plastyczne (z masą solną, obraz malowany gąbką, pieczętki z ziemniaków, wklejanie zdjęć do albumu, robienie kartek), zabawy ruchowe (taniec, plac zabaw, jazda na rowerze, trampolina, basen, tor przeszkód, karaoke, talent show), domowa huśtawka (kto pamięta huśtawkę na haki przykręcane do framugi drzwi?), zabawy tematyczne (w rycerzy, w lot kosmos, budowanie nieśmiertelnej „bazy” – *puśćmy wodze fantazji...*), niekierowana zabawa na dworze, spacer.

Dom bez telewizora

Czy da się zrezygnować z telewizji, z ekranów? Jak wygląda wtedy życie? Cóż – niedawno odwiedziłam dom bez telewizora. Dom przyjaciół – rodziców czwórki chłopców w wieku dziewięciu, sześciu, czterech i trzech lat. Moja wizyta trwała kilka dni (trafiłam akurat na wiosenne wakacje) i przez tych kilka dni dzieci cały czas się bawiły. Najnormalniej. Pomyslałam sobie, że ostatni raz widziałam tak bawiące się dzieci, kiedy sama byłam w ich wieku, czyli jakieś 20-25 lat temu. Najmłodszy chłopcy szli na urodziny do kolegi przebrani za rycerzy (mieli świetny strój z pociętych koszulek i tarcze z kartonu). Zabawa w rycerzy trwała jeszcze dwa dni po urodzinach. Malcy biegali z tarczami i drewnianymi mieczami. Ciągłe byli zajęci. I nawet ja załapałam się na zabawę (do obrony otrzymałam kij, który raz był mieczem, raz berłem, raz rzeką). Starszaki grały w gry, czytały komiksy, jeździły na rowerach. Był to dla mnie piękny czas, bo zobaczyłam dzieci, które ze swojego dzieciństwa czerpią garściami. Pytanie o tablet, komórkę, komputer, bajkę nie padło ani razu, pomimo półki z płytami DVD, obok której cała czwórka przebiegała codziennie milion razy. I nawet ja nie włączyłam komputera, choć w tamten weekend bardzo chciałam skończyć ten artykuł...

W artykule powoływałam się na badania i publikacje prof. Jagody Cieszyńskiej (m.in. *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; Jagoda Cieszyńska – wykład Tychy – do pobrania ze strony www.centrummetodykrakowskiej.pl) oraz książkę *Teleogłupianie* Michaela Desmurgeta, Wydawnictwo Czarna Owca, 2012). ■



Plakat został dołączony do bieżącego numeru miesięcznika



Hanna M. Górna – logopeda kliniczny, pedagog i terapeuta dzieci dwujęzycznych. Specjalizuje się w stymulacji rozwoju językowego oraz programowaniu języka u dzieci do szóstego roku życia. Bada temat rozwoju językowego dzieci wielojęzycznych.