

Urządzenia ekranowe w rękach dzieci w wieku 0–6 lat – zagrożenia, szanse, postulaty profilaktyczne

Łukasz Wojtasik, Ewa Dziemidowicz

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Wraz z rosnącą popularnością mobilnych urządzeń ekranowych (tablety, smartfony) ważną kwestią staje się ich wpływ na bezpieczeństwo i zdrowie najmłodszych użytkowników. W artykule zestawiono wyniki zagranicznych badań dotyczących intensywności korzystania z urządzeń ekranowych przez małe dzieci z wynikami badań krajowych. Te ostatnie wskazują m.in., że w Polsce z urządzeń ekranowych korzysta ponad 40% dzieci do 2 r.ż. i aż 84% – w wieku 5–6 lat. Ponad 70% rodziców deklaruje, że motywacją do udostępniania ich dzieciom jest zajęcie się „swoimi sprawami”. Tymczasem naukowcy zwracają uwagę, że zbyt wczesne i nadmiarowe korzystanie z urządzeń ekranowych przez dzieci może szkodliwie wpływać na ich rozwój, m.in. dojrzewanie struktur mózgu i wzrok, a także prowadzić do uzależnienia. W odpowiedzi na zagrożenia organizacje zajmujące się bezpieczeństwem i ochroną zdrowia dzieci opracowują oraz upowszechniają zasady, które powinny towarzyszyć udostępnianiu dzieciom urządzeń ekranowych. Wśród nich zwraca się uwagę na wiek, do którego dzieci kategorycznie nie powinny mieć z nimi kontaktu – 18 miesięcy według American Academy of Pediatrics lub 12 miesięcy według Światowej Organizacji Zdrowia. Inne elementarne zasady to towarzyszenie dziecku, wyszukiwanie odpowiednich treści, ograniczenia czasowe adekwatne do wieku dziecka. Specjaliści uczulają rodziców, że kluczową kwestią w kontekście zagrożeń nadużywaniem urządzeń ekranowych przez dzieci jest poświęcanie im czasu i budowanie z nimi realnej relacji oraz tworzenie atrakcyjnej alternatywy dla aktywności online. Taki przekaz, omówiony szerzej w niniejszym tekście, towarzyszył m.in. akcji społecznej „Mama, tata, tablet” realizowanej przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

SŁOWA KLUCZOWE:

URZĄDZENIA EKRAKOWE, UZALEŻNIENIE OD EKRAKÓW, DZIECI

Dzięki urządzeniom mobilnym internet stał się integralną częścią życia dorosłych, młodzieży i dzieci. Nowe technologie mają wiele przydatnych zastosowań, jednak używane zbyt często mogą szkodliwie wpływać na funkcjonowanie społeczne osób z nich korzystających. Dotyczy to szczególnie najmłodszych dzieci, które coraz częściej mają kontakt z urządzeniami ekranowymi. Coraz więcej badań oraz opartych na praktyce terapeutycznej opinii profesjonalistów wskazuje, że zbyt wczesne i niekontrolowane udostępnianie mediów elektronicznych najmłodszym dzieciom może doprowadzić do licznych zaburzeń i niekorzystnie wpływać na ich rozwój. Niniejszy artykuł przybliży skalę i specyfikę problemu szkodliwego dla najmłodszych korzystania z mediów elektronicznych oraz prezentuje rekomendacje dotyczące zapobiegania zjawisku, wskazując na kluczową rolę rodziców i opiekunów w zapewnieniu dzieciom bezpiecznego dostępu do internetu oraz przeciwdziałaniu potencjalnym zagrożeniom.

INTERNET A BEZPIECZEŃSTWO NAJMŁODSZYCH DZIECI

Dyskusja o związanych z internetem zagrożeniach dla dzieci toczy się już od wielu lat. W 1999 r. ruszył program Komisji Europejskiej *Safer Internet Action Plan*, który początkowo koncentrował się na problemie szkodliwych treści, a z biegiem czasu objął również inne formy zagrożeń. Polska dołączyła do tego programu w 2005 r., uruchamiając kompleksowe działania na rzecz bezpieczeństwa online dzieci i młodzieży. Rok wcześniej Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (wówczas Fundacja Dzieci Niczyje) zrealizowała pierwszą ogólnopolską kampanię „Dziecko w Sieci”, którą można uznać za początek publicznej debaty na temat zagrożeń dla dzieci w internecie w Polsce. Przez wiele lat ta debata dotyczyła dzieci w wieku szkolnym i starszej młodzieży. O bezpieczeństwie dzieci w wieku przedszkolnym i młodszych mówiło się raczej w kontekście tradycyjnych urządzeń, głównie telewizji czy odtwarzaczy DVD. Dopiero od niedawna trwa dyskusja na temat bezpieczeństwa online młodszych dzieci (0–6 lat). Nie jest to skutkiem zaniedbania, a wiąże się raczej z rozwojem sieci i zdecydowanym w ostatnim czasie wzrostem liczby użytkowników internetu w tej grupie wiekowej. Przełomem było także pojawienie się na rynku przenośnych urządzeń ekranowych, takich jak tablety i smartfony. Ich intuicyjna, łatwa obsługa oraz atrakcyjna oferta aplikacji sprawiły, że stały

się popularne wśród dzieci, a popularność ta rosta wraz z ich coraz większą dostępnością, związaną głównie ze spadkiem cen tego typu urządzeń. Dodatkowo proces ten wspierają producenci elektroniki i akcesoriów dziecięcych – na rynku dostępne są zarówno przeznaczone dla dzieci urządzenia ekranowe, jak i coraz szersza gama dodatków: dziecięce obudowy do smartfonów i tabletów, foteliki oraz kojce dla niemowlaków czy nawet nocniki (np. iPotty) z ramieniem do przy mocowania tabletu. Nowa grupa użytkowników została także zauważona przez producentów oprogramowania, czego efektem jest bogata oferta aplikacji dla dzieci w wieku 0–6 lat.

SKALA I SPECYFIKA ZJAWISKA

Zainteresowanie socjologów wpływem urządzeń ekranowych na dzieci i młodzież sięga drugiej połowy minionego stulecia. Badania koncentrowały się wówczas na oglądaniu telewizji – zarówno szkodliwym wpływie agresywnych, niedostosowanych do wieku odbiorcy treści (Singer, Singer, 1981) oraz nadmiernej konsumpcji mediów (Roberts, Foehr, 2004), jak i korzystnym wpływie edukacyjnej oferty programowej (Fish, 2004). Wraz z upowszechnieniem się komputerów i gier ekranowych badacze zajęli się również tą tematyką, starając się nadażyć za dynamicznym rozwojem technologii oraz szukając odpowiedzi na pytania o bezpieczeństwo jej najmłodszych konsumentów. Wśród zagranicznych projektów realizowanych w ostatnich latach w tym obszarze na uwagę zasługuje m.in. seria powtarzanych co kilka lat badań *Zero to eight* amerykańskiej organizacji *Common Sense*. Zestawienie wyników badania z roku 2017 z wynikami z lat 2011 i 2013 pokazuje, w jaki sposób korzystanie z mediów przez dzieci ewoluuje z upływem czasu i rozwojem technologii (Rideout, 2017):

- Niemal wszystkie dzieci do 8 r.ż. (98%) mają w domu dostęp do urządzenia mobilnego (dostępność mediów mobilnych wzrosła z 52% w 2011 r. do 75% w 2013 r.), a 42% dzieci ma takie urządzenie na własność (w porównaniu z 7% w 2013 r. i tylko 1% w roku 2011).
- Dzieci w tym wieku spędzają przed ekranami średnio 2 godz. i 19 min dziennie. W dalszym ciągu najwięcej czasu poświęcają oglądaniu telewizji (58 min), ale z roku na rok intensywnie się zwiększa średni czasu spędzany przez dzieci w wieku 0–8 lat przed ekranami urządzeń mobilnych: 5 min w roku 2011, 15 min w roku 2013 i aż 48 min w roku 2017.
- Rośnie popularność wirtualnej rzeczywistości – zestawy do jej oglądania posiada jedna na 10 rodzin.

- Dzieci rodziców z niższym wykształceniem korzystają z mediów ekranowych dłużej niż dzieci rodziców z wykształceniem wyższym (odpowiednio, 2 godz. 50 min vs 1 godz. 37 min; różnica 1 godz. 13 min).

Ciekawe informacje przynoszą również zrealizowane w 2017 r. brytyjskie badanie *Children and Parents: Media Use and Attitudes* (Ofcom, 2017). Wynika z niego m.in., że:

- 1% dzieci w wieku 3–4 lat ma własny smartfon, a 21% – tablet. U dzieci w wieku 5–7 lat jest to, odpowiednio, 5% i 35%;
- 41% 3-4-latków ogląda telewizję na urządzeniach mobilnych, głównie na tablecie. Wśród 5-6-latków jest to 49%.
- 40% 3-4-latków gra w gry, średnio przez 6 godz. tygodniowo, natomiast 54% wchodzi do internetu i spędza w nim średnio 8 godz. tygodniowo. W grupie 5–6-latków odsetek grających dzieci wzrasta do 66% (7,5 godz. tygodniowo).
- 48% dzieci w wieku 3–4 lat i 71% dzieci w wieku 5–7 lat ogląda filmy w serwisie YouTube.

W Polsce skala i okoliczności udostępniania przenośnych urządzeń ekranowych dzieciom w wieku 0–6 lat zostały zbadane w 2015 r. na reprezentatywnej próbie rodziców przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Wyniki pokazały zaskakująco wysoką popularność tabletów i smartfonów wśród najmłodszych. Okazało się bowiem, że korzysta z nich ponad 40% rocznych i 2-letnich dzieci. Dodatkowo niemal co trzecie dziecko w tym wieku używa urządzeń mobilnych codziennie, a ponad 13% ma własny tablet lub smartfon. Wśród dzieci 3- i 4-letnich odsetek korzystających z urządzeń ekranowych rośnie do 62%, a u 5- i 6-letnich dochodzi do 84%. Co ciekawe, dzieci w tych grupach wiekowych używają tego typu urządzeń rzadziej niż te do 2 r.ż. (codzienne korzystanie obejmuje 22–25% dzieci).

Zapytani o zasoby sieci, z których korzystają dzieci, rodzice najczęściej wskazują oglądanie filmów/filmików (79%), a następnie granie w gry (62%). Ponadto aż 63% dzieci zdarza się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu. Co ważne z uwagi na potencjalne zagrożenia, co czwarte dziecko aktywnie korzysta z internetu – przegląda strony internetowe (26%) lub wyszukuje treści, np. filmiki czy aplikacje (28%).

Blisko 70% rodziców zapytanych o powody udostępniania najmłodszym urządzeniom mobilnym odpowiedziało, że w ten sposób zapewniają dziecku rozrywkę w czasie, kiedy muszą zająć się swoimi sprawami. Co czwarty rodzic przyznaje, że pozwala dziecku na korzystanie ze smartfonu lub z tabletu, ponieważ chce, aby dziecko zjadło posiłek. A 18% badanych udostępnia swemu dziecku urządzenia mobilne po to, aby zasnęło (Bąk, 2015).

ZAGROŻENIA DLA ROZWOJU I ZDROWIA

Tak intensywny kontakt dzieci z urządzeniami ekranowymi może negatywnie wpływać na ich zdrowie i rozwój. Jedną z częściej poruszanych w tym kontekście kwestii jest zagrożenie dla prawidłowego rozwoju mózgu, który w pierwszych latach życia dziecka jest najintensywniejszy oraz bardzo wrażliwy na czynniki zewnętrzne i działanie napięć emocjonalnych. Uczeni podkreślają, że do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami, i alarmują, że ograniczanie dziecku pola działania i rodzaju bodźców może niekorzystnie oddziaływać na rozwój struktur neuronowych jego mózgu (Mack, 2012; Walsh i in., 2018).

Prawidłowy rozwój dziecka wymaga interakcji angażujących wszystkie zmysły oraz udziału innych osób, które poświęcają mu czas i uwagę. W ten sposób dzieci rozwijają umiejętności poznawcze, językowe i motoryczne, a także społeczne. Telewizja, komputery, tablety i smartfony nie zastąpią w pełni kontaktów z opiekunami lub innymi dziećmi. Dostęp do nowoczesnych technologii nie zrównoważy braku wspólnej zabawy z bliskimi, czytania książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci poznają otaczający je świat.

Zauważa się ponadto, że intensywne korzystanie młodszych dzieci z ekranowych urządzeń mobilnych lub dostęp do niedopasowanych do ich wieku treści mogą powodować zaburzenia koncentracji. Na dalszym etapie rozwoju dzieci taka sytuacja może doprowadzić do trudności w opanowaniu umiejętności czytania i pisanie oraz nawiązywaniu kontaktów społecznych. Nadmiarowy czas spędzany przed ekranami, szczególnie przed snem, ujemnie wpływa na jakość snu, a w konsekwencji – na regenerację organizmu dziecka (Canadian Paediatric Society, 2017). Badania pokazują również, że taki sposób dostępu do urządzeń ekranowych uszkadza wzrok (Rechichi, De Mojà, Aragona, 2017). Wodzenie palcami po ekranach przez najmłodsze dzieci stanowi również zagrożenie dla rozwoju tzw. motoryki małej, czyli sprawności palców i rąk (Hill, 2018).

Dzieci spędzające dużo czasu online są też narażone na uzależnienie. Coraz częściej dotyczy to nawet kilkulatków, które pozbawione dostępu do sieci i swoich ulubionych treści tracą zdolność normalnego funkcjonowania, reagują emocjonalnie, a zdarza się, że agresywnie (Cash, McDaniel, 2014). Dlatego tak ważne są właściwe proporcje między czasem spędzonym przed ekranem a innymi aktywnościami. Zagrożenie uzależnieniem od sieci, poza intensywnością dostępu, jest wzmacniane przez nagradzanie dzieci korzystaniem z urządzeń elektronicznych, zachęcanie nim do jedzenia czy wykonywania innych codziennych czynności albo używania ich do uspakajania dziecka, szczególnie w sytuacjach, gdy doświadczają ono silnych emocji.

Tymczasem dzieci, przy uważnym, pełnym miłości wsparciu i przewodnictwie rodziców, powinny się uczyć rozpoznawać swoje emocje i radzić sobie z nimi, nazywać swoje potrzeby, rozmawiać, poszukiwać rozwiązań w sytuacjach, które są dla nich wyzwaniem, oraz same wymyślać aktywności, które pomogą im opanować nudę.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Wraz z dostrzeżeniem problemu i rosnącą wiedzą badaczy oraz pracujących z dziećmi profesjonalistów na jego temat pojawia się wiele specjalistycznych opracowań i rekomendacji w dziedzinie udostępniania najmłodszym urządzeń ekranowych.

Temat ten od wielu lat jest poruszany w zaleceniach *American Academy of Pediatrics* (AAP). Już w minionym stuleciu stowarzyszenie publikowało zasady dotyczące kontaktu dzieci z urządzeniami ekranowymi, dotyczyły one jednak głównie telewizji. W kolejnych latach w zaleceniach uwzględniano urządzenia mobilne, w dalszym ciągu opierając się jednak na badaniach poświęconych używaniu mediów tradycyjnych. Dopiero ostatnie lata przyniosły wykorzystujące wyniki badań rekomendacje na temat doświadczeń dzieci z urządzeniami mobilnymi. W rekomendacjach z 2016 r. AAP apeluje, aby:

1. W przypadku dzieci do 18 miesiąca życia należy unikać udostępniania im urządzeń ekranowych do celów innych niż rozmowy wideo.
2. Rodzice dzieci w wieku 18–24 miesięcy, którzy decydują się na kontakt dziecka z urządzeniem ekranowym, powinni wybierać treści wysokiej jakości i oglądać je razem dzieckiem, aby pomóc mu zrozumieć, co widzi.
3. Dzieciom w wieku 2–5 lat należy ograniczyć kontakt z ekranami do godziny dziennie oraz również wybierać sprawdzone i wartościowe treści. Rodzice powinni oglądać treści online wspólnie z dziećmi, aby pomóc im zrozumieć, co widzą i jak się to ma do otaczającego świata.
4. Dzieciom w wieku 6 lat i starszym należy konsekwentnie wyznaczać limity czasowe na korzystanie z mediów elektronicznych oraz zadbać, by używanie mediów nie wpływało negatywnie na sen oraz aktywność fizyczną.
5. Zaleca się wyznaczanie czasu wolnego od mediów, takiego jak posiłki czy jazda samochodem, a także miejsc w domu wolnych od mediów, np. sypialni (American Academy of Pediatrics, 2016).

W 2019 r. kwestie bezpieczeństwa najmłodszych dzieci w obliczu popularności urządzeń ekranowych doczekały się również rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia (*World Health Organisation*, WHO). Dotyczą one dzieci poniżej 5 r.ż. i mają

na uwadze ich zdrowie. Obok zasad odnoszących się do korzystania z urządzeń ekranowych zalecenia WHO podkreślają potrzebę aktywności fizycznej, odpowiednio długiego, komfortowego snu oraz kontrolowania czasu, który najmłodszy spędzają w pozycji siedzącej w fotelikach i wózkach. Eksperci WHO rekomendują, by dzieci spędzały przed ekranami telewizorów, tabletów i pozostałych urządzeń nie więcej niż godzinę dziennie, a niemowlęta do ukończenia 1 r.ż. nie miały dostępu do urządzeń ekranowych. Jednocześnie dzieciom od 1 do 5 r.ż. zaleca się co najmniej 3 godziny aktywności fizycznej dziennie (WHO, 2019).

RELACJA ZAMIAST EKRAKÓW

Obok rekomendacji i zasad koncentrujących się na czynnikach ryzyka – przede wszystkim zbyt wczesnym i zbyt intensywnym kontakcie z mediami elektronicznymi – należy również zwrócić uwagę na czynniki chroniące, wśród których najważniejsza jest niezbędna do prawidłowego rozwoju dziecka bliska relacja z rodzicem, który jest wrażliwy na jego uczucia i potrzeby oraz adekwatnie na nie odpowiada, a także poświęca mu czas i uwagę, jest ciekawy jego świata i okazuje mu miłość oraz akceptację. Bezwarunkowa, niezakłócona uwaga dorosłego, nastawionego na bycie z dzieckiem tu i teraz, rozwija jego wewnętrzne zasoby, wzmacnia pewność siebie oraz pozytywnie wpływa na odporność psychiczną.

W mózgach dzieci, które w pierwszych latach życia nie dostawały wsparcia w radzeniu sobie z intensywnymi uczuciami i przeżyciami, często nie wykształcają się szlaki umożliwiające prawidłowe reakcje na różne stresory w przyszłości (Boćko-Mysiorska, 2017). Rodzic, który jest nieobecny lub którego uwaga w kontakcie z dzieckiem jest zakłócona innymi czynnościami, np. przeglądaniem internetu, bądź który przerywa kontakt czy zabawę, żeby sprawdzić powiadomienia lub zajrzeć na portale społecznościowe, daje dziecku wyraźny komunikat, że coś jest dla niego ważniejsze niż ono. Dziecko zostaje samo ze swoimi przeżyciami, z historiami, doświadczeniami, potrzebami czy lękami, jest porzucane w trakcie interakcji albo nawet nie udaje mu się do tej interakcji doprowadzić. Uderza to w jego fundamentalne poczucie własnej wartości i istotności dla osób, które są jego najważniejszym punktem odniesienia.

Każda rodzina – uwzględniając swoje wartości, potrzeby i zwyczaje – powinna ustalić własne zasady dotyczące korzystania z nowych technologii i internetu. Dzieci muszą rozumieć, dlaczego korzystanie z mediów elektronicznych jest regulowane zasadami. Ponadto najmłodszy internauci powinni być świadomi, że ograniczenie dostępu do sieci nie jest wymierzoną w nich karą. Stanowi ono natomiast wartość samą

w sobie i powinno być postrzegane w kategorii zysków. Dzieci muszą być pewne, że stanowisko rodziców – związane z koniecznością ustalenia przejrzystych zasad korzystania z mediów i internetu – wynika z troski o dobro najmłodszych i zmierza do wzmocnienia wzajemnych więzi oraz jest wyrazem szacunku i otwartości.

Pewne ustalone reguły związane z dostępem do sieci oraz urządzeń ekranowych powinny obejmować wszystkie osoby w rodzinie, w tym dorosłych. Dzieci bowiem uczą się o wiele lepiej, obserwując to, co robią rodzice, niż tylko słuchając wypowiedzianych przez nich dyspozycji i nakazów. Bliskie dorosłe osoby odgrywają w życiu dzieci i młodzieży istotną rolę, tworząc odpowiednie wzorce zachowania. Dlatego też rozmowy na temat internetu i zamieszczanych w sieci treści, a także zasad korzystania z nich, powinny być regularnym zwyczajem, a nie jednorazowym incydentem.

Kilka poniższych rozwiązań może być pomocnych we wprowadzaniu zasady korzystania z urządzeń ekranowych w rodzinie.

- Poranne i wieczorne rytuały powinny być czasem wolnym od urządzeń ekranowych. Szczególnie istotne jest to, aby rodzice nie udostępniali dzieciom mediów elektronicznych przynajmniej przez godzinę przed zaśnięciem.
- Dobrym pomysłem jest wyłączenie telefonów na noc i włączanie ich dopiero rano. Warto też pamiętać o tym, aby ładować telefony w innym pomieszczeniu niż to, w którym śpi dziecko (Shifrin, Brown, Jana, Flinn, 2015).
- Wszystkie posiłki – nie tylko w domu – i spotkania przy stole powinny być wolne od mediów dla całej rodziny. To dobry moment na budowanie relacji – rozmowę, okazanie zainteresowania, wspólną zabawę. Korzystanie z urządzeń podczas posiłków odwraca od nich uwagę i powoduje, że dzieci jedzą niejako automatycznie, bez świadomości tego, co i ile jedzą, oraz bez zwracania uwagi na smak, zapach czy teksturę potraw. Sprzyja to tworzeniu się nieprawidłowych nawyków żywieniowych oraz jest związane z otyłością i przyrostem masy ciała u dzieci.
- Dobrze jest zadbać o czas rodzinny bez elektroniki – mogą to być wszystkie te chwile, kiedy rodzina jest razem, albo określone sytuacje, np. w samochodzie, podczas spaceru, w drodze do przedszkola czy podczas zabawy. Każda taka sytuacja to okazja do budowania relacji i poznawania dziecka.

Z POŻYTKIEM DLA DZIECKA

Chociaż nieodpowiedzialne udostępnianie dzieciom urządzeń elektronicznych może nieść wiele zagrożeń, to korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 3–6 lat może korzystnie wpływać na ich rozwój społeczny, emocjonalny, moralny

i poznawczy (Pyżalski, Klichowski, Przybyła, 2015). Odpowiednio dobrane aplikacje mobilne mogą m.in.:

- zachęcać dzieci do budowania i podtrzymywania interakcji rówieśniczych oraz interakcji z osobami dorosłymi (np. rodzicami i innymi członkami rodziny);
- prezentować dzieciom pozytywne wzorce i uczyć je ważnych wartości społecznych;
- dostarczać satysfakcji związanej z wygraną, poprawianiem wyników;
- służyć do doceniania ich twórczości (m.in. dzięki możliwości archiwizowania i przesyłania prac plastycznych);
- umożliwiać naukę przez obraz i dźwięk, uczyć bezpiecznego i odpowiedzialnego wykorzystania technologii;
- stymulować naukę pisania, rozwój mowy i kompetencji językowych oraz inteligencję wizualną, a także niwelować skutki nierówności społecznych i rozwojowych.

POZYTYWNE TREŚCI

Na rynku jest bardzo wiele aplikacji i treści, które producenci opisują jako edukacyjne. W rzeczywistości jednak w procesie ich tworzenia nie biorą udziału eksperci znający specyfikę rozwoju małych dzieci. Co gorsza, nie ma również badań, które potwierdzałyby rzeczywistą jakość i wartość istniejących aplikacji oraz materiałów edukacyjnych przeznaczonych dla najmłodszych. Technologie te powinny być interaktywne i zapewniać dzieciom wszechstronny rozwój, a nie tylko oferować im możliwość przesuwania palcem po ekranie.

Klichowski, Pyżalski, Kuszak i Klichowska (2017) określili cechy, jakimi powinny się wyróżniać technologie przeznaczone dla dzieci. Uznali, że takie technologie powinny:

- bazować na konkretnych celach pedagogicznych, odnoszących się do kształtowania umiejętności, postaw, wartości, a także stymulować konstruowanie wiedzy;
- umożliwiać dziecku wchodzenie w interakcje ukierunkowane na pozyskanie informacji lub podzielenie się własnym doświadczeniem;
- integrować treści, umożliwiać konstruowanie umysłowej reprezentacji świata jako całości oraz być narzędziem towarzyszącym innym (pozamedialnym) procesom poznawania świata.
- tak stymulować pracę dziecka, by jego działania miały charakter zabawy, gry czy eksploracji oraz obejmowały wchodzenie w różnorakie role i eksperymentowanie;
- być tak skonstruowane, by dziecko kontrolowało przebieg swojej zabawy. Ponadto technologie powinny być dostosowane do aktualnego stanu dziecka, jego nastroju, samopoczucia, stanu zdrowia itp.;

- być intuicyjne, bazować na krótkich zadaniach oraz mieć przejrzysty i zrozumiały układ treści;
- unikać rozpowszechniania stereotypów (np. dotyczących ról płciowych, rasy) oraz umacniania strukturalnej i symbolicznej przemocy (np. deprecjonowanie osób o niskim kapitale ekonomicznym lub promowanie jednostek reprezentujących określone wyznanie);
- mobilizować różne sfery aktywności dziecka, skłaniać do ruchu i działań niezwiązanych z ich obsługą. Jednorazowa aktywność dziecka, polegająca tylko na obsłudze urządzenia elektronicznego, nie powinna trwać dłużej niż 20 min;
- włączać osoby dorosłe bliskie dziecku w zabawę małego, zarówno w kontekście facylitacji, kontroli, jak i wsparcia oraz stymulacji.

MAMA. TATA. TABLET

W 2015 r. temat świadomego i odpowiedzialnego udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom przez rodziców podjęła Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w ramach kampanii społecznej „Mama. Tata. Tablet”. Od tego czasu terapeuci fundacji – wykorzystując najnowsze ustalenia badawcze – promują wśród rodziców zasady bezpieczeństwa. Poniższe zestawienie dobrze podsumowuje najważniejsze aktualne zalecenia:

- Zadbaj o to, aby dzieci do 2 r.ż. nie miały kontaktu z urządzeniami ekranowymi, w tym z tabletami i smartfonami. Pilnuj, by starsze dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych codziennie. Ustal dzień lub dni w tygodniu (np. weekend) bez urządzeń ekranowych. Pamiętaj, aby jednorazowy dostęp dzieci do urządzeń mobilnych trwał nie dłużej niż 15–20 min, a dzienny kontakt z wszelkimi urządzeniami ekranowymi nie przekraczał (w zależności od wieku dziecka) 30–60 min.
- Uwzględniaj podczas udostępniania urządzeń dotykowych dzieciom w wieku 3–6 lat ich indywidualny etap rozwoju.
- Umożliwiaj dzieciom korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych, dostosowanych do ich wieku treści. Monitoruj aplikacje i materiały, z których korzystają najmłodszy i do których mają dostęp zarówno w domu, jak i poza nim (np. podczas zabaw z rówieśnikami). Sprawdzaj aplikację zanim udostępnisz ją dziecku.
- Towarzysz dzieciom podczas korzystania z mediów elektronicznych. Tłumacz, co się dzieje na ekranie urządzenia, i wskazuj związki między treściami obecnymi w mediach a rzeczywistością.
- Unikaj prezentowania dzieciom treści, w których akcja toczy się bardzo szybko. Zadbaj o to, aby chronić najmłodszych przed obrazami zawierającymi zbyt wiele

migoczących i jaskrawych elementów. Nie są one bowiem dostosowane do etapu rozwoju dzieci i do ich możliwości percepcyjnych.

- Pamiętaj o tym, aby nie udostępniać dzieciom urządzeń mobilnych co najmniej godzinę przed snem, ponieważ światło emitowane przez ekrany źle wpływa na zasypianie i jakość snu. Dziecięca sypialnia powinna być strefą bez elektroniki.
- Pamiętaj, aby wyłączać urządzenia ekranowe, kiedy są nieużywane.
- Nie należy traktować możliwości korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu – jako kary. W oczach dzieci taka postawa umacnia atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich. Nie powinno się także wykorzystywać mediów elektronicznych do uspakajania maluchów, ponieważ takie działanie może negatywnie wpływać na zdolność dzieci do opanowania swoich emocji.
- Nie używaj urządzeń mobilnych do motywowania dzieci (np. podczas jedzenia lub wykonywania jakichś zadań).

PODSUMOWANIE

Chociaż zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje korzystania przez dzieci z urządzeń ekranowych są badane i opisywane od lat, to niespotykane do tychczas tempo rozwoju nowych technologii oraz rosnąca popularność mobilnych urządzeń ekranowych wśród najmłodszych dzieci wymagają wzmoczonych analiz i adekwatnych do sytuacji wytycznych, dzięki którym rodzice będą mogli regulować korzystanie przez dzieci z ekranów. Szczególnie niepokojące wydają się możliwe konsekwencje nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci oraz dostęp do nieodpowiednich treści na ich rozwój. Tym bardziej, że nagły wzrost popularności tych urządzeń w kilku ostatnich latach istotnie zmienił model rodzicielstwa na taki, w którym media elektroniczne zastępują w niepokojąco dużej mierze relacje rodzic–dziecko. Wyzwaniem staje się realizowanie rodzicielstwa obliczonego na realne relacje z dzieckiem, nieudostępniania ekranów dzieciom w pierwszych latach życia, kreowanie bezpiecznej alternatywy dla dzieciństwa zdominowanego przez media elektroniczne oraz świadome i odpowiedzialne regulowanie dostępu dzieci do urządzeń ekranowych. Są to wyzwania zarówno dla rodziców, jak i instytucji oraz organizacji, które stawiają sobie za cel kreowanie i popularyzowanie zasad bezpieczeństwa.

E-maile autorów: lukasz.wojtasik@fdds.pl, ewa.dziemidowicz@fdds.pl.

BIBLIOGRAFIA

- American Academy of Pediatrics. (2016). *American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use (10/2016)*. Pobrane z: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>.
- Bąk, A. (2015). *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci. Wyniki badania ilościowego*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje. Pobrane z: http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Bak_Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport.pdf.
- Boćko-Mysiorska, M. (2017). *Brak bliskiej relacji z dzieckiem może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w jego mózgu*. Pobrane z: <https://dziecisawazne.pl/brak-blikskoscirelacji-dzieckiem-moze-doprowadzic-nieodwracalnych-zmian-mozgu>.
- Canadian Paediatric Society. (2017). Screen time and young children: promoting health and development in a digital world. *Paediatrics and Child Health*, 22(8), 461–477. DOI: 10.1093/pch/pxx123.
- Cash, H., McDaniel, K. (2014). *Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier*. Poznań: Media Rodzina.
- Fish, S. M. (2004). *LEA's Communications Series. Children's learning from educational television: 'Sesame Street' and beyond*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Hill, A. (2018). Children Struggle to Hold Pencils Due to Too Much Tech, Doctors Say. *The Guardian*. Pobrane z: <https://www.theguardian.com/society/2018/feb/25/children-struggle-to-hold-pencils-due-to-too-much-tech-doctors-say>.
- Klichowski, M., Pyżalski, J., Kuszak, K., Klichowska, A. (2017). Jak technologie informacyjno-komunikacyjne mogą wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym? Studium teoretyczne. W: J. Pyżalski (red.), *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych – pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami* (s. 115–157). Łódź: Wydawnictwo Eter. Pobrane z: <https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/17972/1/Jak%20technologie%20informacyjno-komunikacyjne%20mog%C4%85%20wspiera%C4%87%20rozw%C3%B3j%20dziecka%20w%20wieku%20przedszkolnym.pdf>.
- LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A. M., Akacem, L. D., Montgomery-Downs, H. E., Buxton, O. M. (2017). Digital media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*, 140, (Supplement 2), 92–96. Pobrane z: https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/140/Supplement_2/S92.full.pdf.
- Mack, A. H. (2012). *Infant Media Exposure and Toddler Development. Year Book of Psychiatry and Applied Mental Health*. Philadelphia, PA: Elsevier.

- Ofcom. (2017). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*. Pobrane z: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0020/108182/children-parents-media-use-attitudes-2017.pdf.
- Pyżalski, J., Klichowski, M., Przybyła, M. (2014). *Szanse i zagrożenia w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji mobilnych (TIK-mobApp) przez dzieci w wieku 3–6 lat*. Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza i Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Pobrane z: https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/12555/1/BestApp_raport_1_fin.pdf.
- Rechichi, C., De Mojà, G., Aragona, P. (2017). Video game vision syndrome: a new clinical picture in children? *Journal of Pediatric Ophthalmology and Strabismus*, 54(6), 346–355.
- Rideout, V. (2017). *The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight*. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- Roberts, D. F., Henriksen, L., Foehr, U. G. (2004). Adolescents and media. W R. M. Lerner, L. Steinberg (red.), *Handbook of adolescent psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Shifrin, D., Brown, A., Jana, L., Flinn, S. K. (2015). Growing Up Digital: Media Research Symposium. *American Academy of Pediatrics*. Pobrane z: https://www.aap.org/en-us/Documents/digital_media_symposium_proceedings.pdf.
- Singer, J. L., Singer, D. G. (1981). *Television, Imagination, and Aggression: A Study of Preschoolers*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Walsh, J. J., Barnes, J. D., Cameron, J. D., Goldfield, G. S., Chaput, J. P., Gunnell, K. E., Ledoux, A. A., Zemek, R. L., Tremblay, M. S. (2018). Associations between 24-hour movement behaviours and global cognition in USA children: a cross-sectional observational study. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(11), 783–791.
- WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. Pobrane z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>.

SCREEN DEVICES IN THE HANDS OF CHILDREN AGED 0–6 – THREATS, OPPORTUNITIES, PREVENTION

With the growing popularity of mobile media devices such as tablets and smartphones, their impact on the safety and health of their youngest users is becoming an important issue. The article compares results of foreign and national research on children's use of mobile media devices. Polish research results show that mobile media devices are

used by over 40% of children under 2 years old and as much as 84% of children aged 5–6 years. Over 70% of parents declare they give children devices “to take care of their own business”. Meanwhile, scientists note that an early and prolonged exposure to digital technology by children can negatively affect their development, including development of brain structures, eyesight, and can also lead to addiction. Organizations dealing with children’s health and safety developed recommendations and guidelines for children’s media use. Among them, attention is drawn to the age from which children may have contact with them – 18 months (recommendation of the American Academy of Pediatrics (AAP)), 12 months World Health Organization (WHO). Other important recommendations include accompanying the child online, providing age appropriate content, setting age appropriate screen time limits. Specialists emphasize that the key issue in the context of the risk of children abusing screen devices is to devote time to them and build a real relationship with them and create an attractive alternative to online activity. This message, discussed in more detail in the article, was depicted in the social campaign ‘Mum, dad, tablet’ created by the Empowering Children Foundation.

KEYWORDS:

SCREEN DEVICES, YOUNG CHILDREN, SAFETY

Cytowanie:

Wojtasik, Ł., Dziemidowicz, E. (2019). Urządzenia ekranowe w rękach dzieci w wieku 0–6 lat – zagrożenia, szanse, postulaty profilaktyczne. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 18(2), 106–119.



Artykuł jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa–Użycie niekomercyjne–Bez utworów zależnych 3.0 Polska.