

## W świecie ekranów, czyli jak dbać o rozwój psychospołeczny i poznawczy dziecka

**Natalia Zajac**

Człowiek żyje w dwóch światach – realnym i online. Wiek w tym kontekście nie ma znaczenia, a korzystanie ze wszelkich narzędzi i urządzeń, takich jak telefon czy tablet, stało się codziennością dla różnych grup wiekowych. Ekran telefonu jest częstą formą spędzania wolnego czasu i niestety dotyczy to również dzieci. Według wytycznych WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), dzieci do 2 roku życia nie powinny w ogóle korzystać z wszelkich ekranów. Według ekspertów, wykorzystywanie bajek, filmików na YouTube czy gier na telefon, niesie za sobą dwa poważne zagrożenia: pogorszenie stanu zdrowia fizycznego oraz nieprawidłowy rozwój funkcjonowania psychospołecznego (po więcej informacji odsyłam na państwową stronę internetową: <https://www.gov.pl/web/psse-lancut/bezpieczne-korzystanie-ze-smartfonow-tabletow-i-komputerow-przez-dzieci-i-mlodziez> ).

Zgodnie z zaleceniami WHO, dzieci w wieku przedszkolnym powinny spędzać minimum 3 godziny dziennie na różnego rodzaju aktywnościach fizycznych, a czas przed ekranem nie powinien przekraczać godziny. Wspólnie spędzony czas na świeżym powietrzu lub w zaciszu domowym przy wspólnie czytanej książce lub grze planszowej jest nieporównywalnie lepszy dla prawidłowego rozwoju dzieci. Sen przedszkolaka powinien trwać około 10-11 godzin (w co włączone są drzemki). Późne zasypianie, czy zasypianie przed telewizorem znacząco pogarsza jakość snu dziecka i może prowadzić do długotrwałych i odległych w czasie konsekwencji.

Zarówno dziecko, jak i osoba dorosła w ciągu doby przejawia dwa stany, czuwanie (zajmujące 2/3 doby u osoby dorosłej) i sen. Jest to rytm dobowy – funkcjonowanie dzienne, czyli aktywność organizmu oraz nocne, które zapewnia odpoczynek i regenerację. Sen dzieli się na dwie fazy: NREM (non-rapid eye movement) oraz REM (rapid eye movement). Wstępną fazą jest NREM, występujący przy zasypianiu, charakteryzujący się płytkim oraz łatwym do przerwania snem. Kolejny etap to faza REM, podczas której ciało całkowicie się rozluźnia. Odpowiada ona za głęboki sen i trwa znacznie krócej niż faza NREM. W fazie REM występują tzw. marzenia senne, czyli coś, co zazwyczaj mamy szansę pamiętać po przebudzeniu. Sen jest czymś w rodzaju pauzy. Nie jest to oczywiście zatrzymanie pracy mózgu, ale w tym czasie traci się kontakt z otoczeniem, a człowiek ma okazję się zregenerować. Podczas snu zachodzi bardzo istotny proces – konsolidacja śladu pamięciowego. Dzięki niemu człowiek ma możliwość przyswajania nowej wiedzy, włączania jej do już istniejących struktur skojarzeniowych lub

tworzenia nowych, nieznanych dotąd kategorii. Ta plastyczna umiejętność mózgu umożliwia bardziej efektywną naukę niezależnie od wieku. Seria badań dowiodła, że czytanie dzieciom bajek przed snem ma korzystny wpływ na umiejętność utrwalania przez nie nowych słów, na poprawę kondycji snu i na ich lepsze funkcjonowanie poznawcze. Przyjmuje się, że bardzo wydłużony czas czuwania znacznie skraca sen i negatywnie wpływa, prowadząc do poważnych zmian w funkcjonowaniu układu nerwowego. Ogromny wpływ na jakość ludzkiego snu ma światło emitowane przez ekran telewizora. Należy go unikać szczególnie wieczorem, kiedy organizm przygotowuje się do odpoczynku. Używanie telefonu czy innego urządzenia w późnych godzinach wieczornych lub nocnych powoduje zmniejszenie wydzielania hormonu szyszynki – melatoniny. Szyszynka to główny synchronizator rytmów okołodobowych, który jest oddzielony od układu wzrokowego, ale z nim współpracuje. Melatonina, potocznie nazywana hormonem snu, odpowiada za regulację ludzkiego zegara biologicznego, uwalniana jest w nocy.

Ważne jest aby minimalizować czas spędzany przed ekranem dzieciom. Jest to w obecnych czasach trudne ze względu na wszechobecną cyfryzację. Jednak w miarę możliwości zamiana bajki podczas spożywania posiłku na rozmowę czy zwracanie uwagi na spożywany posiłek pod kątem jego wyglądu, struktury może mieć korzystny wpływ na dalszy rozwój dziecka. Wieczorna bajka, może zostać zastąpiona czytaniem książeczki lub opowiadaniem bajki. Higiena snu to podstawa prawidłowego rozwoju, odpoczynku, regeneracji i profilaktyka poznawcza dziecka. Wraz z porządnym wysypianiem się dziecka, maleje ryzyko wybuchów złości, irytacji z przemęczenia czy nadmiernej płaczliwości oraz przebudzowania. Wprowadzenie rytuału przed snem pomoże dziecku w regulacji emocji, wpłynie na ilość i jakość przyswajanej wiedzy.

## Bibliografia

Cudo A., Zabielska-Mendyk E., 2019, Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie od Internetu – przegląd badań, „Psychiatria Polska”, nr 53(1).

Kaczor M., Skalski M., 2016, Leczenie behawioralnych zaburzeń snu u dzieci i młodzieży – przegląd literatury, „Psychiatria Polska”, nr 50(3).

Kossut M., 2019, Neuroplastyczność – podstawowe mechanizmy, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia”, nr 14(1–2).

Sadowski B., 2003, Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Siemiński M., Skorupa Ł., Wiśniewska-Skorupa K., 2018, Diagnostyka i terapia bezsenności w praktyce ogólnolekarskiej. Część I: Epidemiologia, patomechanizm i diagnostyka bezsenności, „Forum Medycyny Rodzinnej”, t. 12, nr 6.

Soriento Y.E., 2010, Melatonin, sleep and insomnia, New York: Nova Science.

Spitzer M., 2016, Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie, tłum. M. Guzowska, Słupsk : Wydawnictwo Dobra Literatura – Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje.

Szumera G., 2016, Człowiek a współczesne technologie informacyjne, „Zeszyty Naukowe. Organizacja i Zarządzanie / Politechnika Śląska”, nr 95.

Traczyk W., 1989, Fizjologia człowieka w zarysie, Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.