

## PRZEDSZKOLAK A KOMPUTER

W dzisiejszych czasach, gdy rozwój techniki posuwa się wciąż do przodu to nie ma możliwości, aby uniknąć kontaktu z nowoczesnymi urządzeniami technicznymi. Nie ma szans, aby zatrzymać postęp techniczny i uchronić dziecko przed korzystaniem z komputera. Komputery są już wszędzie, dlatego pożądaną cechą jest umiejętność korzystania z tego urządzenia. Znajomość obsługi komputera to cenna umiejętność i w dzisiejszych czasach niemal niezbędna. Dlatego warto uczyć dzieci właściwego i mądrego korzystania z niego już od samego początku.



### Od kiedy dziecko może grać na komputerze i jak długo?

Nie wypracowano jeszcze wspólnego stanowiska psychologów, pedagogów i lekarzy odnośnie tego, ile lat powinno mieć dziecko, które zaczyna korzystać z komputera. Jednak wśród tych stanowisk przewija się gdzieś granica 2 roku życia.

Według Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego dzieci poniżej 2 roku życia nie powinny wcale spędzać czasu przed telewizorem, a co więcej nie powinny oglądać nawet programów edukacyjnych. Wszakże dzieci powyżej 2 lat mogą oglądać dozwolone programy telewizyjne, ale w przedziale czasowym 1 – 2 godzin dziennie. Pomimo to, że jest tutaj mowa o telewizorze, a nie o komputerze to należy zwrócić uwagę na to, że wielu ekspertów łączy telewizję oraz komputer i określa je jako „screen media”, czyli urządzenia z ekranem. Stąd też powinno przyjąć się te same kryteria w przypadku obu tych sprzętów.



Natomiast według psychologa dr Arica Sigmana dzieci w przedziale wiekowym 3 – 7 lat nie powinny spędzać przed ekranem dłużej niż 30 minut dziennie, zaś dzieci w wieku 7 – 12 lat godzinę.

Jednakże należy brać pod uwagę indywidualne cechy dziecka i to do nich dostosowywać czas spędzony przed komputerem.

### Wpływ komputera na rozwój i zdrowie dziecka

#### Rozwój fizyczny

Niekontrolowany czas spędzania dziecka przed komputerem naraża je na poważne problemy zdrowotne. Mogą one odzwierciedlić się w zdrowiu fizycznym i mogą spowodować ukształtowanie się nieprawidłowego rozwoju układu kostnego, wpłynąć na pogłębienie się wad postawy oraz mogą spowodować problemy ze wzrokiem.

Należy też zwrócić uwagę na pozytywy, które wypływają z korzystania z komputera. Zalicza się do nich refleks, cierpliwość, wytrwałość, a także szybkość podejmowania decyzji oraz koordynację wzrokową – ruchową, którą dzieci rozwijają podczas spędzania czasu przed komputerem.

Oczywistym jest fakt, że należy zwrócić uwagę, aby dziecko prawidłowo siedziało przed komputerem, czyli na jego pozycję – dobre krzesło i prawidłowo ustawiony monitor. To uchroni je przed problemami z kręgosłupem.

## Rozwój intelektualny

Na rozwój intelektualny wpływa nauka obsługi komputera oraz umiejętność rozwiązywania zadań w grze. Badania naukowe wykazują, że gry pobudzają procesy umysłowe malca i skłaniają go do myślenia. Dziecko bardzo szybko chłonie wiedzę. Stąd też warto wybierać i proponować przedszkolakowi wartościowe i pouczające gry, a nie przypadkowe, które nic nie wniosą do jego rozwoju.

Należy obserwować malca, jego zainteresowania i dobierać mu takie, gry, które poszerzą zainteresowania, a jednocześnie dostarczą nowej wiedzy. Gra na komputerze często pomaga dzieciom w nauce. Kiedy widać, że dziecko nie radzi sobie np.: ze słownictwem z języka angielskiego warto podsunąć mu takie gry, przez które sobie je przyswoi.

Dzieci lubią też pracować z figurami geometrycznymi, symbolami, chętnie układają puzzle, układanki, domina, dobieranki. Przyjemność sprawia im odgadywanie zagadek, przeliczanie, tworzenie rysunków, dzieł plastycznych przy pomocy komputera.

Zatem należy pamiętać, że komputer to nie tylko rozrywka, ale też i nauka. Gry na komputerze zachęcają do aktywności intelektualnej, prowokują interakcję oraz motywują do zdobywania wiedzy.

## Rozwój emocjonalny



Każdy człowiek, a tym bardziej mały przedszkolak potrzebuje bezpośrednich relacji z drugą osobą, bliskości. Nieodzowne są dla niego rozmowy, dzielenie się swoimi wrażeniami, przeżyciami i emocjami. Nawet grając, dziecko potrzebuje w tym czasie towarzystwa, niekiedy potrzebuje wyjaśnienia, czy też pomocy. Dlatego nawet, gdy dziecko sprawia wrażenie, że świetnie sobie radzi, to należy przy nim być, komentować jego postępy i wygrane, a w przypadku przegranej nazywać jego trudne uczucia, wspierać. Dzięki takiemu wsparciu, buduje się zaufanie dziecka do rodzica, które będzie wiedziało, że może w każdej sytuacji liczyć na pomoc swojej mamy czy taty.

## **Wpływ na wzrok dziecka**

Lekarze okuliści podkreślają fakt, że komputer wpływa negatywnie na oczy dziecka. Dzieje się to dlatego, że dziecko siedzi w niewielkiej odległości od monitora i napina mięśnie oczu. Efektem może być wczesne ujawnienie się krótkowzroczności. Podczas grania dziecko rzadko mruga oczami, a to prowadzi do wysychania powiechrzni oka i sprzyja rozwojowi zespołu suchego oka.

Ważne jest, by dziecko nie grało na komputerze w ciemnym pomieszczeniu, bo kontrast pomiędzy migającym ekranem, a ciemnością da efekt zmęczonych oczu.

## **Niebezpieczeństwa wynikające z korzystania z komputera**

Używanie komputera jako jednego z pożytecznych narzędzi poszerzających możliwości rozwoju dziecka może przynieść duże korzyści; niebezpieczne natomiast staje się nadużywanie go. Prawdziwe kłopoty zaczynają się, gdy dziecko zaczyna przejawiać

symptomy uzależnienia od komputera. Objawy, które powinny zaniepokoić rodziców i skłonić ich do interwencji, to:

- odrealnienie, oddzielenie od rzeczywistości,
- frustracja w przypadku pozbawienia możliwości korzystania z komputera, przerywania gry, oglądania filmu itp.,
- przedłużanie, przeciąganie czasu spędzanego przed ekranem, opóźnianie czasu pójścia spać, rezygnacja z posiłków na rzecz zabawy z komputerem,
- ukrywanie, ile czasu rzeczywiście spędza się przy komputerze,
- rezygnacja z innych form aktywności, szczególnie zabawowej, z kontaktów z innymi dziećmi na rzecz komputera,
- zaniedbywanie swoich - nawet drobnych - obowiązków,
- pogorszenie stanu zdrowia, rozumiane jako:
  - podrażnienie spojówek i skóry,
  - pogorszenie wzroku,
  - bóle pleców,
  - podatność na infekcje,
  - bezsenność,
  - nadpobudliwość,
  - zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia,
  - rozdrażnienie,
  - zaburzenia łaknienia,
  - kompulsja (brak kontroli w nadużywaniu korzystania z komputera),
  - zespół abstynencyjny - złe samopoczucie w okresach pozbawienia możliwości korzystania z komputera.



W dzisiejszych czasach komputer stał się nieodłącznym elementem życia. Tym samym zaczął jednocześnie coraz częściej zastępować dzieciom kontakty z rodziną, zabawy z rówieśnikami, czytanie książek czy też uprawianie sportu. Dla wielu dzieci stał się podstawową formą spędzania czasu i to nie tylko tzw. wolnego. Zbyt wczesne, a szczególnie niekontrolowane przez dorosłych, korzystanie z komputera może spowodować, że zamiast doskonałego narzędzia kształcenia i rozwoju oraz źródła radości – komputer może stać się źródłem wielu zagrożeń i problemów.

Ważne jest, aby podczas pracy dziecka z komputerem zwrócić uwagę na zapewnienie mu bezpieczeństwa i higieny. Dotyczy to przede wszystkim: zachowania prawidłowej postawy ciała, odpowiedniej wysokości blatu z klawiaturą, wygodnego ułożenia ręki prowadzącej myszkę (ze zwróceniem uwagi na zręczność), odpowiedniej odległości oczu od monitora i oczywiście (co chyba najtrudniejsze) optymalnego czasu spędzanego przed ekranem, a także rodzic powinien być czujnym, aby granica bezpiecznego grania nie została przekroczona.