**Media elektroniczne – wsparcie czy przeszkoda w wychowaniu dziecka?**

**Czy kontakt z mediami elektronicznymi może mieć pozytywny wpływ na rozwój i wychowanie dziecka? Jeśli tak, to w jaki sposób najlepiej je wykorzystać? Ten temat analizowała grupa naukowców wraz z prof. Krystyną Rymarczyk, psycholożką z Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS.**

W ciągu ostatniego ćwierćwiecza nowe technologie wyraźnie wpłynęły na sposób, w jaki dzieci i młodzież komunikują się z innymi, oswajają  otoczenie i poznają świat. Podczas gdy media elektroniczne stanowią stały element środowiska, w którym rozwijają się dzieci i młodzież, pojawia się pytanie, w jaki sposób nowe technologie wpływają na proces rozwoju.

*Ta debata jest pilna, zwłaszcza biorąc pod uwagę pandemię COVID-19, która spowodowała wydłużenie czasu spędzanego przed ekranem we wszystkich populacjach wiekowych, a szczególnie u dzieci* – mówi prof. Krystyna Rymarczyk.

**Rozwój mowy a korzystanie z ekranów**

Wyniki badań skupiających się na wpływie mediów elektronicznych na rozwój poznawczy niemowląt i małych dzieci nie są jednoznaczne. W jednym z nich dzieci w wieku od 15 do 24 miesięcy uczyły się nowych słów. Jedna grupa robiła to poprzez interakcje dziecko-dorosły, a druga z programem telewizyjnym “Teletubisie”.

*Wyniki pokazały, że do 22 miesiąca życia dzieci nie były w stanie nauczyć się nowych słów z programów telewizyjnych. Oznacza to, że w przedjęzykowym i niewerbalnym stanie rozwoju dzieci potrzebują interakcji z człowiekiem, aby przyswoić sobie słownictwo. W związku z tym uważa się, że istnieje negatywny związek między oglądaniem telewizji a rozwojem języka i funkcji wykonawczych w tym okresie rozwoju* – tłumaczy psycholożka.

Inne przekrojowe badanie dzieci w wieku od 12 do 35 miesięcy wykazało, że nadmierne oglądanie telewizji było istotnie powiązane z opóźnieniami w rozwoju umiejętności poznawczych i językowych. Dodatkowo wiązało się z ograniczeniem zaangażowania rodziców w zabawę i słowny kontakt. Badania pokazują jednak, że programy edukacyjne (a nie rozrywkowe), wspólne oglądanie i późniejszy wiek rozpoczęcia korzystania z ekranu mogą być powiązane z lepszymi wynikami językowymi u dzieci.

*Aktualne wytyczne sugerują brak czasu przed ekranem dla niemowląt poniżej 24 miesiąca życia. W starszej grupie wiekowej dwulatków, ekspozycja na powtarzające się bodźce ekranowe, poprawiła ich wyniki w naśladowaniu i przyswajaniu słownictwa. Inne czynniki, które należy wziąć pod uwagę, to jakość i liczbę interakcji rodzic-dziecko, niezależnie od korzystania z mediów ekranowych. Oglądanie telewizji przez rodziców, korzystanie z Internetu i telewizja w tle są powszechne i najprawdopodobniej wypierają interakcje interpersonalne z dziećmi* – mówi prof. Rymarczyk.

**Gry komputerowe – wszystko zależy od ich jakości**

Dane płynące z części badań wskazują, że granie w gry wideo może poprawić funkcje wykonawcze u dzieci, czyli takie, które umożliwiają planowanie, tworzenie, utrzymywanie, nadzorowanie, celowe działanie i wykonywanie planu działania. W jednym z badań przełożyło się to na lepsze oceny z matematyki, umiejętności czytania i pisania na koniec roku szkolnego.

W innym badaniu sprawdzano, czy granie w gry wideo i gry niekomputerowe przez 1 godzinę dwa razy w tygodniu przez 8 tygodni wiązało się z poprawą różnych umiejętności poznawczych. Okazało się, że dzieci grające w gry nagradzające szybkość poprawiły się w tym obszarze, a dzieci korzystające z gier nagradzających rozumowanie, poprawiły się w zadaniach je wykorzystujących.

*Naukowcy zwracają uwagę na większe znaczenie treści gier niż czasu ekspozycji ekranowej. Podkreśla się, że wysokiej jakości gry dostosowane do wieku mogą korzystnie wpływać na funkcje poznawcze dzieci, podczas gdy nieadekwatne rozwojowo gry wideo, programy telewizyjne czy filmy stwarzają ryzyko wystąpienia problemów psychicznych i zdrowotnych* – tłumaczy psycholożka.

Z drugiej strony, inne badania pokazują szkodliwy wpływ nadmiernego grania w gry wideo i oglądania filmów na funkcjonowanie wykonawcze. Wykazano, że nawet ekspozycja na telewizję w tle podczas snu koreluje ze zmniejszonym funkcjonowaniem wykonawczym u dzieci w wieku przedszkolnym. Badanie przeprowadzone na nastolatkach dowiodło, że brak snu może odgrywać rolę pośredniczącą w związku między graniem w gry wideo a deficytami funkcji wykonawczych, zwłaszcza uwagi. Ponadto granie w gry wideo przed snem wiązało się z gorszymi wynikami w nauce u chłopców.

**Media elektroniczne jako źródło samoregulacji**

*Jednymi z głównych zadań rozwojowych w dzieciństwie są: nauka regulowania emocji, kontrolowania zachowań i socjalizowania się. Wskazuje się, że ekspozycja na media ekranowe we wczesnym dzieciństwie może wpływać na proces nabywania umiejętności samoregulacji. Naukowcy sugerują, że wczesne rozpoczęcie korzystania z urządzeń może zmniejszyć szanse na rozwój wewnętrznych mechanizmów regulacyjnych, gdy media ekranowe są oferowane jako narzędzie rozpraszające uwagę. Ponadto korzystanie z urządzeń ekranowych czasem ogranicza interwencje rodzicielskie i interakcje rodzic-dziecko, które pozwalają dziecku rozwinąć zdolności samoregulacji* – tłumaczy prof. Rymarczyk.

Badania pokazują, że dzieci mające problemy ze snem i jedzeniem, oglądały więcej telewizji niż dzieci bez takich problemów. Jedno badanie podłużne dzieci w wieku 9 miesięcy i 2 lat wykazało, że zależności te były bardziej wyraźne u dzieci o niższym statusie społeczno-ekonomicznym. Dzieci w rodzinach o niższych dochodach są częściej narażone na media ekranowe jako stosunkowo bezpieczną i łatwo dostępną metodę uspokojenia.

Podobne zależności mogą wystąpić w przypadku dużego napięcia rodzicielskiego, które skłania opiekunów do dawania dzieciom dostępu do urządzeń elektronicznych, gdy czują się przytłoczeni i nie są w stanie sami poradzić sobie z trudnościami dzieci. Taki sposób korzystania z mediów może w rzeczywistości prowadzić do wzrostu negatywnej emocjonalności, tworząc błędne koło nieodpowiednich interwencji rodziców i nasilając problemy dzieci z samoregulacją.

*Jeśli chodzi o rozwój społeczny, mniej codziennych interakcji, zarówno z rówieśnikami, jak i opiekunami, wiąże się z opóźnieniami w rozwoju społecznym. Czas przed ekranem wypiera czynności społeczne i może hamować rozwój w tym obszarze. Z drugiej strony wideoczat umożliwia bezpośrednią interakcję z bliskimi, która w innym przypadku byłaby niemożliwa np. ze względów epidemiologicznych. W takich przypadkach, nawet w przypadku dzieci poniżej 18 miesiąca życia, interakcje za pośrednictwem urządzeń ekranowych mogą pomóc w nawiązaniu bliskich relacji* – tłumaczy ekspertka.

W przypadku starszych dzieci koncentracja na czasie przed ekranem może nie być wystarczającą metodą oceny relacji między funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym a mediami ekranowymi. To charakter aktywności w serwisach społecznościowych, w którą angażują się nastolatki, wpływa na ich samopoczucie. Wyniki badania wskazują na powiązania między mniejszym lękiem u dzieci  a pozytywnymi interakcjami online, które zwiększają wsparcie społeczne i ułatwiają kontakty towarzyskie.

Badania zostały opublikowane w artykule[*Raising the Child—Do Screen Media Help or Hinder? The Quality over Quantity Hypothesis*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9408637/), autorstwa Diany Puzio, Iwony Makowskiej, prof. Krystyny Rymarczyk.