



#PRZYTULDZIECKO
KAJET ROZWOJOWY

Dzień

E-DZIECKA

DZIECKO VS TECHNOLOGIA

- **ZABURZENIA ROZWOJU U DZIECKA SPOWODOWANE NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z TECHNOLOGII**
- **ZABAWY ZAPOBIEGAJĄCE NEGATYWNYM SKUTKOM NADMIERNEGO KONTAKTU Z TECHNOLOGIĄ.**



#PRZYTULDZIECKO KAJET ROZWOJOWY

E-ŚWIAT DZIECKA

Zbyt szybki i zbyt duży kontakt z technologią to spore obciążenie dla rozwijającego się mózgu małego dziecka. Przestymulowany cyfrowymi bodźcami układ nerwowy narażony jest na różnego rodzaju trudności. Spośród nich warto wymienić **kłopoty ze snem, utrudnioną regulację emocji, pobudzenie i agresję, opóźnienia w rozwoju mowy, niedostymulowanie ruchowe i sensoryczne.**

Wszystkie te trudności wynikają m.in. ze **zbyt dużej ilości szybko zmieniających się obrazów i dźwięków prezentowanych w krótkim czasie** rozwijającemu się jeszcze układowi nerwowemu. Dodatkowe obciążenie stanowi **ekspozycja na tzw. światło niebieskie**, emitowane przez urządzenia typu smartfon czy tablet. Może prowadzić do rozregulowania rytmu dobowego dziecka. Dziecięcy mózg w trakcie intensywnego rozwoju stoi przed niełatwym wyzwaniem nawet bez tych dodatkowych technologicznych obciążeń.



#PRZYTULDZIECKO KAJET ROZWOJOWY

ROZWÓJ VS TECHNOLOGIA

Nadmiernie korzystanie z technologii przez dzieci rodzi także trudności innego rodzaju. Dzieci powinny doświadczać świata całym ciałem. W ten sposób poznają rzeczywistość, okazują i regulują emocje, poszerzają wiedzę oraz kompetencje. **Większość procesów rozwojowych kilkulatków odbywa się właśnie drogą odbioru bodźców i sygnałów pochodzących z własnego ciała.** Przy okazji szeroko pojętej eksploracji dziecko odbiera szereg wartościowych sygnałów sensorycznych. Uczy się tego jak bodźce wpływają na jego ciało oraz jak jego ciało może wpływać na nie.

Odkrywa także własne preferencje i różnice międzyludzkie w tym zakresie. Może np. zaobserwować, że lubi zabawy z wodą dużo bardziej niż siostra, że koleżanka chętniej bawi się plasteliną, a ono woli grę w piłkę, że pewne rodzaje dotyku są przyjemne, a inne drażniące. **Wszystkie te informacje są dziecku potrzebne do zdobywania i porządkowanie wiedzy o własnym ciele oraz otaczającym świecie.**



#PRZYTULDZIECKO KAJET ROZWOJOWY

ROZWÓJ VS TECHNOLOGIA

Eksploracja cielesna i sensoryczna jest ograniczona, kiedy dziecko korzysta z technologii. Podczas oglądania telewizji, korzystania ze smartfonu, czy z tabletu dzieci zwykle poruszają się dużo mniej lub nie ruszają się wcale (poza czynnościami, których wymaga np. gra). Rozwój, który odbywałby się spontanicznie na drodze ruchu i eksploracji jest w tej sytuacji ograniczony.

Dzieci stykają się z technologiami bardzo szybko, czasem nawet za szybko. Według raportu Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce Fundacji Dzieci Niczyje **43% dzieci rocznych i dwuletnich korzysta z urządzeń mobilnych, tj. smartfonów, tabletów i przenośnych konsol do gier. Wśród trzy- i czterolatków wskaźnik wzrasta do 62%, a wśród pięcio- i sześciolatków aż do 84%.**

Warto jednak zaznaczyć, że to co jest realnie niebezpieczne dla dzieci to nadmierny kontakt z technologią. Umiarkowane (w stosunku do wieku) korzystanie z nowoczesnych urządzeń nie jest samo w sobie szkodliwe.



#PRZYTULDZIECKO KAJET ROZWOJOWY

ROZWÓJ VS TECHNOLOGIA

Jeśli w planie dnia kilkulatka więcej niż 30 – 90 minut (w zależności od wieku dziecka) zajmuje kontakt z technologią, dochodzi do zachwiania równowagi w funkcjonowaniu dziecka. Brak tej równowagi w takiej postaci może nieść ze sobą konsekwencje natury:

- **Poznawczej:** Dziecko może mieć trudności z koncentracją oraz przejawiać brak zainteresowania innymi czynnościami. Połączenie tych dwóch czynników może skutkować spowolnieniem rozwoju obszarów poznawczych, takich jak zdobywanie i poszerzanie wiedzy, zapamiętywanie, skupienie uwagi itd.
- **Emocjonalnej:** Dziecko może przejawiać rozległe trudności w regulacji emocji. Może być nadmiernie pobudzone, a nawet agresywne. W wyniku przebodźcowania można zaobserwować także huśtawkę lub obniżenie nastroju, a także spadek motywacji.



#PRZYTULDZIECKO KAJET ROZWOJOWY

ROZWÓJ VS TECHNOLOGIA

- **Behawioralnej:** Możemy zaobserwować trudne dla całej rodziny zachowania, wynikające z pobudzenia i labilności nastrojów. Dziecko może przejawiać przemoc fizyczną lub werbalną oraz gwałtowne reakcje w momencie odłączenia od technologii. Jest narażone na uzależnienie od cyfrowych bodźców.
- **Zdrowotnej:** Dziecko może mieć trudności ze snem, wynikające z rozregulowania rytmu dobowego przez światło niebieskie urządzeń oraz niewystarczającej ilości ruchu na powietrzu. Te czynniki mogą skutkować także innymi zdrowotnymi trudnościami, takimi jak otyłość, obniżenie odporności oraz zdrowotne konsekwencje uzależnienia.
- **Relacyjnej:** Może nastąpić zachwianie relacji z opiekunem, wynikające z zbyt małej ilości wspólnie spędzonego czasu oraz przyjęcia przez dziecko zewnętrznych, istniejących tylko w wirtualnym świecie autorytetów. Trudności w relacji z opiekunem mogą powodować wykształcenie nieprawidłowego typu przywiązania wobec rodzica/opiekuna.



#PRZYTULDZIECKO KAJET ROZWOJOWY

ZABAWY

CO LUBIĘ?

Potrzebne: Kula sensoryczna Sensolyke, którą dzieci będą w stanie rzucać do siebie i turlać po podłodze. Zamiennie: piłka.

Przebieg zabawy: Nauczyciel/rodzic sadza dzieci w kręgu/parze. Wręcza jednemu z dzieci kulę sensoryczną, dziecko ma za zadanie powiedzieć, czego nie lubi (np. Nie lubię hałasu), delikatnie rzucić kulę do wybranego dziecka i głośno powiedzieć jego imię. Wybrane dziecko przejmuje kolejkę i kontynuuje zabawę. Dzieci mają dowolność w wyborze tego, czego nie lubią, to może być jedzenie, zjawisko, czynność itd. Ostatnie dziecko rzuca kulę do nauczyciela/rodzica, który mówi o tym, czego nie lubi i kończy tą część zabawy. W drugiej części dzieci będą mówić o tym, co lubią i tym razem turlać kulę po podłodze do wybranej osoby. Np. dziecko mówi: Lubię lody czekoladowe, następnie wybiera kolegę, mówi głośno jego imię i turla do niego. Kolega przejmuje kolejkę i kontynuuje zabawę. Ćwiczenie kończy się, kiedy każde dziecko się wypowie i poda piłkę dalej. Ostatnie dziecko, które nie ma już do kogo przeturlać piłkę, turla ją do nauczyciela/rodzica. On mówi, co lubi i tym samym kończy zabawę. Jeśli to zabawa w parze, dzieci podają do siebie określaną na początku ilość razy.

Cel zabawy: Zabawa ma za zadanie ćwiczyć koordynację ruchową i integrować pracę różnych zmysłów. Angażuje wzrok, słuch, dotyk, czucie głębokie i orientację przestrzenną. Różne rodzaje czynności wykonywanych z kulą podczas zabawy angażują różne partie mięśni i zwiększają świadomość swojego ciała oraz jego możliwości. Dodatkowo zabawa rozwija inteligencję emocjonalną i zdolność empatii. Dzieci mają szansę przyjrzeć się swoim preferencjom oraz ich zróżnicowaniu. Dzięki temu lepiej poznają siebie nawzajem i wzmacniają relacje w grupie.



#PRZYTULDZIECKO KAJET ROZWOJOWY

ZABAWY

POSZUKIWACZE SKARBÓW

Potrzebne: Pomoce sensoryczne SensoLyke (w workach zewnętrznych), zamiennie: poduszki, ciekawe dla dziecka przedmioty (np. zabawki).

Przebieg zabawy: Nauczyciel/rodzic przygotowuje zabawę tak, aby dzieci nie widziały procesu przygotowanie. W dużej stercie pomocy sensorycznych chowa drobne zabawki. Zadaniem dzieci będzie ich odszukanie. Dzieci poszukują skarbów wspólnie. Mogą wkładać ręce pod pomoce, próbować nurkować między nimi głową, jednak nie wolno pomocy podnosić ze sterty. Zabawa kończy się, kiedy poszukiwacze skarbów odnajdą wszystkie zabawki.

Cel zabawy: Celem zabawy jest pobudzenie czucia głębokie podczas nurkowania i poszukiwania skarbów pośród pomocy. Dzieci odczuwają nacisk na ręce lub głowę, dzięki czemu rozwijają świadomość swojego ciała i koordynację. Dodatkowo pobudzają także zmysł przedsionkowy, ponieważ dokonują poszukiwania z wyłączeniem zmysłu wzroku, korzystając wyłącznie z sygnałów pochodzących z ciała. Zabawa pobudza rozwój wyobraźni przestrzennej i rozwija współpracę w grupie.

ORKIESTRA

Potrzebne: Pomoce sensoryczne SensoLyke (bez worka zewnętrznego lub w worku zewnętrznym, po jednej dla każdego dziecka), zamiennie: pudełka, patyki, kamyki, drobne zabawki, liczydło, słomki itd.

Przebieg zabawy: Dzieci wcielają się w muzyków orkiestry. Z dostępnych przedmiotów szukają tych, które mogą wydawać jakiś dźwięk, np. przy potrząsaniu, uderzaniu, pukaniu, przesuwaniu, podrzucaniu.



#PRZYTULDZIECKO KAJET ROZWOJOWY

ZABAWY

Nauczyciel wręcza każdemu dziecku pomoc sensoryczną, na której będzie siedzieć. Zachęca dzieci, aby usiadły w kręgu z wybranymi instrumentami. Zadaniem dzieci jest odegranie dowolnej wspólnej melodii, stworzonej z połączenia różnych dźwięków.

Cel zabawy: Celem zabawy jest integracja pracy zmysłu słuchu i dotyku. Ćwiczenie buduje uważność na różnorodność dźwięków, płynących z otoczenia oraz możliwość ich muzycznego wykorzystania. Poruszanie przedmiotami stymuluje różne receptory na dłoniach. Siedzenie na kuli sensorycznej stanowi dodatkowy bodziec. Dzieci rozwijają także umiejętności muzyczne. Wzmacniają współpracę i synchronizację oraz rozwijają się kulturalnie.

CIECZ NIENEWTONOWSKA

Potrzebne: Duża kartka papieru (A3), farby przystosowane do kontaktu ze skórą.

Przebieg zabawy: Nauczyciel /rodzic wręcza dzieciom po jednej kartce i farby. Ich zadaniem będzie malowanie za pomocą dłoni. Zależy nam, aby dzieci zaangażowały wszystkie receptory na dłoni, więc pierwszym etapem zabawy będzie odciśnięcie całej dłoni na kartce. Następnie, dalej przy pomocy palców i dłoni dzieci domalowują do dłoni dowolne elementy, aby stworzyć obrazek. Pozostawiamy dzieciom decyzję i swobodę co do tego, w co zamienią odcisk dłoni na obrazku.

Cel zabawy: Celem zabawy jest pobudzenie zmysłu dotyku poprzez malowanie. Dziecko w trakcie malowania musi zaplanować, co i jak chce namalować, jak mocno powinno dociskać palce, jakiej użyć siły oraz powierzchni dłoni, aby uzyskać pożądany efekt. Wzmacniamy zatem dodatkowo świadomość ciała i koordynację oko-ręka. Zadanie dodatkowo pobudza wyobraźnię i kreatywność. Wybór obiektu do namalowania to także ciekawa dla nauczyciela informacja o zainteresowaniach i skojarzeniach dziecka.