„Ekranowe dzieci – Homo tabletis”

Życie w czasach ogromnego postępu technologicznego jest ułatwieniem codziennych czynności – robot do sprzątania, telefon do przypominania ważnych wydarzeń, życzenia przez SMS zamiast spotkania z rodziną przy wspólnym stole. Tablet, telefon – kto dziś nie ma tych urządzeń w pracy, czy w domu?

Producenci urządzeń nie zapominają też o najmłodszych – mamy programy z bajkami czy dostosowane do wieku dzieci aplikacje i gry na urządzenia mobilne. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia, jakie niesie za sobą oglądanie telewizji czy granie na komputerze przez dzieci w wieku przedszkolnym lub/i młodszym wieku szkolnym.

Badania wykazują, iż

- 90% dzieci poniżej drugiego roku życia ogląda jakiś rodzaj mediów elektronicznych;
- Dzieci do 2 roku życia oglądają średnio 1-2 godziny telewizji dziennie;
- Jedna trzecia dzieci ma telewizor w sypialni w wieku 3 lat;
- 39% rodziców małych dzieci potwierdza, że telewizor jest w ich domach włączony, przez co najmniej 6 godzin dziennie!

Hipnotyzujący ekran

Każdy widział jak to działa u małych dzieci, szczególnie niemowląt. Wystarczy włączyć telewizor i mamy piorunujący efekt w postaci uspokojenia, wręcz „hipnozy”. Dziecko niemal nie odrywa wzroku od ekranu. Jednak część dzieci po kontakcie z ekranami reaguje pobudzeniem psychoruchowym, czyli wzmożoną wrażliwością na bodźce, nerwowością, wzmożeniem aktywności ruchowej, zaburzeniami koncentracji, drażliwością. Może to prowadzić do błędnej diagnozy ADHD. Inne dzieci, zwłaszcza te, które otrzymują np. tablet dla chwili „świętego spokoju” mogą wycofywać się z kontaktów międzyludzkich i stawać się upartym i agresywnym członkiem rodziny przy próbach odciągnięcia od monitora. To z kolei budzi niepokój o autyzm czy zespół Aspergera. Kolejnym niepokojącym następstwem jest opóźniony rozwój mowy.

Dlaczego ekrany „hipnotyzują” dzieci?

Brak celowej (kontrolowanej) podzielności uwagi u dziecka powoduje, że kolorowe obrazy pozostające w ruchu zwracają najbardziej jego uwagę. Czy uczy się wtedy koncentrować? Odpowiedź brzmi **NIE**! Niedojrzały jeszcze układ neurologiczny dziecka nie jest gotowy na przyjęcie tak wielu bodźców, ile emitują programy dla dorosłych. To jest główną przyczyną prostoty bajek i programów dla dzieci. Dla nas są mało atrakcyjne, dla nich wystarczająco.

Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt, jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka!

Konsekwencje oglądania telewizji przez dziecko

- Mniej interakcji z rodzicami lub/i rówieśnikami - AAP wskazuje, że wzrost słownictwa niemowląt jest bezpośrednio związany z ilością czasu, jaki rodzice spędzają mówiąc do nich. Coraz więcej szkół wprowadza zakaz korzystania ze smartfonów na przerwach, ponieważ dzieci i młodzież komunikuje się ze sobą na przerwach przez komunikatory... siedząc obok siebie! Dzieci wpatrzone w ekran tabletu nie czują potrzeby obdarzania uwagą innych. Dlatego coraz słabiej orientują się w ich emocjach.

- Konsekwencje zdrowotne – wśród dzieci w wieku poniżej 3 lat, oglądanie telewizji wiąże się z zaburzeniami snu. Zaburzenia rytmu snu mogą wpływać na nastrój dziecka, zachowanie i koncentrację, kontakt z otoczeniem.

- Mniej czasu spędzonych na czytaniu książek – „ekranowe" dzieci z dużym prawdopodobieństwem będą miały większe trudności z czytaniem i rozwojem mowy w porównaniu z rówieśnikami, którzy żyją w gospodarstwach domowych o niskim użyciu elektroniki.

- Opóźniony rozwój mowy - Ludzki mózg kryje nadal wiele tajemnic, wiemy już jednak, że posiada pewną cechę – plastyczność. Polega ona na umiejętności wprowadzania zmian w układzie nerwowym w wyniku działania bodźców pochodzących z otoczenia zewnętrznego. Choć wiemy także, że mózg jest plastyczny przez całe życie, to jednak najbardziej podatny na zmiany środowiskowe jest do końca trzeciego roku życia. Zatem to, co dzieje się w tych trzech latach, może na stałe wzmocnić lub pozostawić negatywny ślad. Dobrze też zdawać sobie sprawę z funkcjonowania półkul mózgowych: prawa odpowiedzialna jest za odbiór bodźców dźwiękowych i obrazowych, a lewa skupia się na mowie – tworzeniu i rozpoznawaniu języka. W sytuacji, gdy dziecko narażone jest na stały szum urządzeń elektronicznych (włączone telewizory, radio, duża liczba grających zabawek, tablety, smartfony), może być przestymulowane bodźcami prawopółkulowymi, a bodźce lewej półkuli będą deficytowe. Konsekwencją takiego stanu rzeczy mogą być zaburzenia w rozwoju mowy.

- Słabszy rozwój ruchowy, motoryki małej oraz myślenia przestrzennego. Proces uczenia się u dzieci obejmuje wszystkie zmysły. Przywiązanie do elektroniki może negatywnie wpływać na aktywność ruchową, która ma ogromny wpływ na umiejętność koncentrowania się.

- Agresja – w programach telewizyjnych i bajkach dla dzieci często można zobaczyć sceny przepełnione złością, agresją. Dlatego też eksponowanie dzieci na tego typu treści może zmagać w nich zachowania agresywne i niekontrolowane wybuchy złości. Małe dzieci często utożsamiają się z bohaterami swoich bajek i przenoszą wirtualny świat w rzeczywiste zabawy z rówieśnikami.

- Zagrożenie otyłością – badania wykazują, że telewizja i gry video lub/i gry na komputerze znacząco przyczyniają się do pogarszających się statystyk plagi nadwagi i otyłości u dzieci. hipnotyzujący ekran wyłącza potrzeby dziecka, które w wirze gry i przechodzenia na kolejne poziomy gry zapomina o potrzebie jedzenia czy picia. Podstawiane dziecku pod nos kanapki, pizza, chipsy i słodkie napoje jeszcze bardziej pogłębia problem.

Anna Mierzwa



Źródło:

www.dziecisawazne.pl
http://www.psychiatria-dziecieca.pl
https://www.youtube.com/watch?v=YmX20QCtBvw