

JAK DZIAŁA EKRAAN NA DZIECKO? HIPNOTYZUJĄCY EKRAAN.

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.

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 odciążenia od monitora.** To z kolei budzi niepokój o autyzm czy zespół Aspergera. Kolejnym niepokojącym następstwem jest **opóźniony rozwój mowy.**

DLACZEGO EKRAANY „HIPNOTYZUJĄ” DZIECI?

Brak celowej (kontrolowanej) podzielności uwagi u dziecka powoduje, że kolorowe obrazy będące w nieustannym 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. Ta niedojrzałość ma jednak swój plus – ogromną dynamikę zmian i zdolność adaptacji mózgu!

Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka! Znasz to uczucie po wyjściu z sali kinowej? Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze znasz. Ile razy mylisz drogę po wyjściu z kina? Ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej. **Dlatego nie oczekuj od dziecka, że oderwane od ekranu zareaguje natychmiast na twoje wołanie czy wykona polecenie.**

SKUTKI UZALEŻNIENIA OD KOMPUTERA

- **fizyczny** (ból i zmęczenie oczu, wady postawy, nadwyrężenie mięśni karku i nadgarstka, bóle głowy),
- **psychologiczny** (zaburzenia koncentracji uwagi, skłonność do fantazjowania i kłamania, wyższy poziom agresji, częsty niepokój i stany lękowe, spadek nastroju, a nawet depresja w sytuacji niemożności korzystania z komputera, zmiana języka – zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów,
- **moralny** (łatwy dostęp do pornografii, informacji o sektach, przemoc słowna, erotyka, zatracenie granicy między dobrem a złem),
- **społeczny** (zanik więzi emocjonalnych, zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych, rezygnacja z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, utrata dotychczasowych zainteresowań),

– **intelektualny** (utrata zainteresowania nauką przez dzieci, niezdolność do racjonalnej selekcji danych, z jakimi człowiek spotyka się w sieci – tzw. szok informacyjny, spadek koncentracji uwagi, zaburzenia pamięci).

JAK KORZYSTAĆ Z TECHNOLOGII? DEKALOG ODPOWIEDZIALNEGO RODZICA:

1. **Świeć przykładem.** Zachowanie rodzica jest wzorem dla dzieci, dlatego uprawiaj sport i rozwijaj pasje zamiast godzinami przesiadywać przed telewizorem lub laptopem. W ten sposób najłatwiej zachęcisz je do tego samego!
2. **Bądź pierwszy.** Zanim pozwolisz dziecku zagrać w nową grę lub obejrzeć kolejny serial, sprawdź, czy ich treść jest dostosowana do jego wieku i poziomu rozwoju.
3. **Bawcie się razem.** Korzystajcie z internetu wspólnie, abyś mógł na bieżąco objaśniać dziecku to, co widzi na ekranie - dzięki temu będzie w stanie więcej zrozumieć i nauczyć się nowych rzeczy.
4. **Promuj wartościowe treści.** Poszukaj w sieci czy telewizji programów edukacyjnych, które będą atrakcyjne wizualnie, ale i przydatne z punktu widzenia prawidłowego rozwoju dziecka.
5. **Wprowadź ograniczenia.** Wyznacz dziecku określony czas na surfowanie po sieci, np. 40 min po odrobieniu lekcji, i konsekwentnie go przestrzegaj. Ustal, kiedy korzystanie z telefonu jest zabronione (np. podczas wspólnych posiłków).
6. **Nie wymiguj się elektroniką.** Komputer czy telewizor nie powinny być sposobem na zajęcie dziecka. Jeśli po ciężkim dniu w pracy nie masz siły na wspólną zabawę albo potrzebujesz wytchnienia, zachęć je do malowania lub innych czynności manualnych albo poproś o pomoc dziadków, którzy spędzą z nim trochę czasu.
7. **Wynieś sprzęt z pokoju.** Po pierwsze poprawi to jakość snu, a po drugie - zwłaszcza u starszych dzieci zapobiegnie pokusie sięgania po tablet czy telefon bez kontroli rodzica.
8. **Wylączaj telewizor.** Oglądajcie tylko wybrane programy, nie dopuszczając do sytuacji, w której odbiornik stanowi tło każdej domowej czynności.
9. **Stosuj kontrolę rodzicielską.** Technologia sprzyja też rodzicom, umożliwiając zainstalowanie programów komputerowych, dzięki którym będą wiedzieli, jakie strony internetowe odwiedza ich dziecko. Możesz też zablokować konkretne portale.
10. **Zapewnij odpowiednie warunki.** Wygodne, dostosowane do wzrostu krzesło ustawione w wystarczającej odległości od ekranu to podstawa, dzięki której zapobiegniesz skrzywieniom kręgosłupa czy problemom ze wzrokiem.

MALUCH ROZPROSZONY

Choć obecnie istnieje wiele programów edukacyjnych, dostępnych w sieci lub telewizji, które mają stymulować rozwój maluchów, eksperci są umiarkowanie optymistyczni. Duże **badanie z udziałem tysiąca dzieci** poniżej 2. r.ż. wykazało wręcz, że oglądanie przez nie filmów DVD nie przynosi żadnych korzyści w zakresie rozwoju językowego.

Co więcej, **umiejętności dzieci** w wieku 7-16 miesięcy były nawet słabsze. Inne badania wskazują, że każda godzina oglądania filmów zubaża ich słownik o 6-8 słów. Nawet programy edukacyjne skierowane do trzylatków bądź pięcioletków u ich młodszych kolegów mogą opóźniać nabywanie języka i innych umiejętności ze względu na słabszą percepcję, pamięć i umiejętność odtwarzania oglądanych obrazów.

Najmłodsze dzieci po prostu nie potrafią jeszcze przełożyć informacji medialnych na interakcje w realnym świecie, stąd zanika aspekt edukacyjny. **Wykazano nawet, że każda godzina spędzana przez trzylatka i młodsze dziecko** na oglądaniu telewizji wiąże się z niższymi wynikami w testach mierzących ogólną sprawność intelektualną.

Oglądanie telewizji przez dzieci poniżej 3. r.ż. pogarsza również uwagę selektywną, czyli zdolność świadomego kierowania energią na jeden bodziec, a nie wszystkie dookoła. Godzina czasu ekranowego u najmłodszych zwiększa do 90% ryzyko wystąpienia u nich problemów z uwagą w wieku 7 lat. Pojawiają się nawet spekulacje, że alarmujący wzrost przypadków ADHD i innych zaburzeń neurorozwojowych u dzieci może mieć związek z ekspozycją na media we wczesnym etapie życia. Możliwe jednak, że zależność ta ma nieco inny charakter - rodzice dzieci już nadpobudliwych częściej włączają im telewizor lub komputer.

EKRANOWA PRZEMOC W REALU

To, **co dzieci obserwują w telewizji czy internecie**, może okazać się negatywnym wzorcem do naśladowania, ponieważ uznawane przez nie wartości i sposób postrzegania świata dopiero się kształtują. Fundacja ABXXI - Cała Polska czyta dzieciom przestrzega, że setki badań potwierdzają związek między przemocą na ekranie a wzrostem agresji w realnym życiu: **7-11% dzieci naśladuje agresywne zachowania obserwowane w telewizji, a nawet 30% znieczuliła się na przemoc.** Takie **"odwrażliwienie"** odbiera współczucie dla osób cierpiących i sprowadza ich krzywdę do powszechnie występującego i akceptowalnego zjawiska. **Potęgują je gry komputerowe, często polegające na zabijaniu przeciwnika. Powoduje to wzrost agresywnych zabaw - zwłaszcza między chłopcami - i próby naśladowania "bohaterów", których główną zaletą jest siła fizyczna.**

U **dzieci w wieku szkolnym światy wirtualny i realny po prostu się przenikają**, a agresywna, krzykliwa dynamika tego pierwszego wypacza postrzeganie prawdziwych zdarzeń. Z kolei u **młodszych dzieci sceny przemocy - w obu tych rzeczywistościach - mogą prowadzić do nocnego moczenia, koszmarów sennych, zatrzymania rozwoju mowy i zaburzeń natury emocjonalnej.** Nie powinno więc dziwić, że nawet wśród osób, u których korzystanie z internetu wywołuje raczej pozytywny wpływ na psychikę, notuje się wyższy poziom **stresu** w codziennym życiu. Rośnie on proporcjonalnie do częstości i długości surfowania. Prawdopodobnie jest to efekt rezygnacji z innych aktywności (np. sportu), które mogłyby obniżyć jego odczuwanie.