Co urządzenia ekranowe robią z dziećmi i młodzieżą?

Wszyscy zauważamy, że w ostatnich latach nastąpiła duża zmiana ludzkiego zachowania w zakresie komunikowania się i porównywania z innymi. Jest ona nadzwyczaj rozległa i może mieć na nas głębszy wpływ niż nam się wydaje. Istnieją podstawy, by twierdzić, że ogromny wzrost liczby młodych ludzi (w tym dzieci) szukających pomocy psychiatrycznej w ostatnim dziesięcioleciu, jest częściowo konsekwencją zbyt szybkiego przejścia na cyfrowy styl życia. Cyfrowe nawyki (np. częste sprawdzanie poczty mailowej, reagowanie na każde powiadomienie w smartfonie, wypełnianie galerii telefonów olbrzymią ilością niepotrzebnych zdjęć i filmików, których późniejsze przeglądanie męczy i zabiera czas, ograniczanie się do przeżywania życia tylko w Internecie itp.), przeżywanie innego rodzaju stresu niż dawniej (krócej śpimy, mniej się ruszamy) – wszystko to oznacza, ze mózg znajduje się w świecie dla siebie nieznanym i niesie to za sobą pewne konsekwencje. Jaką zatem rolę odgrywają cyfrowe technologie na nasze dzieci? Między innymi odpowiedzi na to pytanie podjął się Anders Hansen (lekarz psychiatra, pisarz, popularyzator wiedzy o zdrowiu, prowadzący program na antenie szwedzkiej telewizji „Twój mózg”) w swojej książce zatytułowanej „Wyloguj swój mózg”. Przytacza on wyniki badania z 2017 roku, dotyczącego nawyków internetowych „Szwedzi i Internet”. Pokazały one, że ludzie mają obsesję na punkcie telefonów komórkowych, ale najbardziej szokująca była informacja o roli, jaką cyfrowe technologie odgrywają w życiu dzieci (nawet bardzo małych dzieci). Badanie wykazało, że co czwarte niemowlę, czyli dziecko w pierwszym roku życia, korzysta z Internetu – a ponad połowa dwulatków korzysta z niego każdego dnia. Gdy mowa o dzieciach powyżej siódmego roku życia, skala wynosi już 100%. Nastolatkowie spędzają średnio od trzech do czterech godzin dziennie ze swoimi telefonami. Oczywiście Szwecja nie jest tu wyjątkiem. Podobne badania przeprowadzono też w Wielkiej Brytanii, gdzie tamtejsze dzieci i młodzież spędzają dziennie przed ekranami telefonów, tabletów, laptopów i telewizorów około 6 godzin dziennie. Według innego badania, amerykańscy nastolatkowie przez 9 godzin dziennie surfują po Internecie! Nieznane są mi informacje o takich badaniach w Polsce, ale codzienna obserwacja dzieci i młodzieży np. w autobusach, na przerwach w szkole, w sklepach, w poczekalni u lekarza, podczas imprez rodzinnych czy wizyt u znajomych, którzy mają dzieci, bezpośrednie informacje od rodziców moich wychowanków, świadczą o tym, że i w naszym kraju wygląda to podobnie.

Uzależnienie dzieci od urządzeń mobilnych.

Telefony komórkowe mają niesamowitą zdolność aktywowania w mózgu tak zwanego układu nagrody, a tym samym przyciągania naszej uwagi. Ta część mózgu, która potrafi wyhamować nasze impulsy, czyli w tym przypadku wygrać z pokusą wzięcia do ręki telefonu, niestety u dzieci i młodzieży nie jest jeszcze w pełni rozwinięta. Z tego powodu technologie cyfrowe są dla nich jeszcze bardziej uwodzicielskie niż dla dorosłego człowieka. W konsekwencji widzimy: dzieci wpatrujące się w ekrany telefonów (w restauracjach, w szkole, w autobusie, na ulicy, na kanapie itd.), dantejskie sceny, w których dzieci płaczą i krzyczą gdy zabiera się im telefon; ciągłe dyskusje, kłótnie i wymuszanie na rodzicach by dali telefon. Bardzo często też rodzice dając małemu dziecku telefon komórkowy, zachwycają się tym, jakie to dziecko jest zdolne, ponieważ potrafi to czy tamto, albo zostawiają komórkę w rękach pociechy na długi czas dla świętego spokoju zapominając bądź nie myśląc o tym, jakie to będzie miało konsekwencje. Uzależnienie od urządzeń mobilnych prowadzi między innymi do problemów z zasypianiem, pogorszenia zdolności koncentracji, przewlekłym uczuciem zmęczenia, prowadzi do obniżenia nastroju, problemów w komunikowaniu się z innymi w świecie realnym. Nie bagatelizujmy tych ostrzeżeń i pamiętajmy, ze małe dzieci powinny mieć ograniczony dostęp do tabletów i telefonów komórkowych i telewizji. Pozwólmy zatem dzieciom się bawić. Mózgom dzieci zabawa jest potrzebna do rozwoju umiejętności kontroli impulsów, skupiania uwagi i funkcjonowania społecznego. Ponadto wnioski, jakie grupa naukowców opublikowała po przeanalizowaniu ponad 100 różnych badań dotyczących wpływu telefonu komórkowego na proces uczenia się, nie mogły być bardziej wymowne: „Wielozadaniowość realizowana za pomocą telefonów komórkowych przeszkadza w procesie uczenia się”.

Pośrednio trudności ze snem i siedzący tryb życia mogą również być efektem używania telefonu komórkowego, dlatego dla optymalnego funkcjonowania dzieci potrzebują co najmniej godzinę ruchu dziennie, od 9 do 11 godzin snu i ograniczenia do 2 godzin dziennie czasu z telefonem komórkowym (tabletem, laptopem, telewizją).

Jeśli interesuje Państwa zgłębienie tego tematu, zachęcam do przeczytania książki „Wyloguj swój mózg” Andersa Hansena. Książkę można też wypożyczyć ode mnie (grupa „Tygryski”)

mgr Joanna Muraszko - Szczygieł