

Wpływ urządzeń elektronicznych takich jak np. komputer, telefon, tablet na zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci i młodzieży.

Nowe technologie zadomowiły się w naszym życiu już na dobre. Smartfonów używamy w biegu w pracy, laptopów do pisania tekstów, telewizorów do odpoczynku po pracy. Są to urządzenia niezwykle pożyteczne i potrzebne, nie wyobrażamy sobie dzisiaj funkcjonowania bez nich. Niebieskie światło ekranów wita nas z każdej możliwej strony, stąd coraz częściej psychologowie zastanawiają się nad wpływem ekranu na rozwój dzieci. Są naukowe dowody na negatywny wpływ urządzeń elektronicznych na zdrowie młodego pokolenia. Do najczęściej stwierdzonych zaburzeń należą: zwiększona agresja, trudności z koncentracją, opóźnienie funkcji poznawczych, otyłość, bezsenność, uzależnienia. Wiedząc, że nowoczesne technologie są nieodzowne w naszym życiu, warto jest mówić o tym, w jaki sposób ograniczać dostęp dzieci do sprzętu elektronicznego.

Według badań, dzieci w wieku 0-2 lata nie powinny w ogóle mieć styku z urządzeniami elektronicznymi, te w wieku 3-5 lat powinny mieć ograniczony dostęp do zaledwie jednej godziny dziennie, a 6-18 lat do dwóch godzin.

Dzieci i młodzież korzystają z elektorniki 4-5 razy częściej niż powinny (m.in. dzięki wszechobecnym telefonom i tabletom). Może to nieść ze sobą poważne konsekwencje dla zdrowia (nawet zagrożenie dla życia!).

Poniżej 10 powodów (opartych o badania), dla których należy ograniczyć używanie urządzeń elektronicznych przez dzieci:

1. Gwałtowny wzrost mózgu.

Do 2 roku życia mózg niemowlęcia zwiększa swą objętość trzykrotnie i pozostaje w stanie szybkiego wzrostu do 21. roku życia. Wczesny rozwój mózgu determinowany jest przez bodźce pochodzące z otoczenia lub ich brak. Narażanie mózgu na zwiększony dostęp do technologii elektronicznych okazał się mieć wpływ na zaburzenia uwagi, opóźnienie funkcji poznawczych, zaburzenia uczenia się, wzrost impulsywności i spadek zdolności samozachowawczych, np. napady złości.

2. Opóźniony rozwój fizyczny.

Używanie urządzeń elektronicznych ogranicza ruch dziecka, co może prowadzić do opóźnienia w rozwoju ruchowym. Jedno na troje dzieci, które idą do szkoły są opóźnione w rozwoju, są negatywnie nastawione do nauki. Rozwój ruchowy ma duży związek z umiejętnością koncentrowania się. Nadmierne korzystanie z technologii przez dzieci poniżej 12 roku wpływa szkodliwie zarówno na rozwój ruchowy jak i umysłowy.

3. Epidemia otyłości

Telewizja i gry wideo mają bezpośredni wpływ na wzrost otyłości. U dzieci, które mają możliwość korzystania z komputerów i gier w swoich pokojach zauważony został o 30% wyższy wskaźnik występowania otyłości niż u dzieci, które korzystają z komputerów sporadycznie. W związku z tym u 30% dzieci będzie rozwijać się cukrzyca, a dodatkowo znajdują się one w grupie wysokiego ryzyka wystąpienia udaru mózgu i zawału serca... poważnie skróci się ich życie. Zaryzykowano stwierdzenie, że dzieci XXI wieku mogą być generacją, która nie przeżyje swoich rodziców.

4. Bezsenna

60% rodziców nie nadzoruje czasu korzystania z urządzeń elektronicznych przez swoje dzieci. 75% z nich ma możliwość korzystania z TV i komputerów w swoich pokojach. 75% dzieci w wieku 9 i 10 lat nie może spać bo ich myśli wędrują do gier, filmów, kreskówek itd. Nasuwa się pytanie jaki ma to wpływ na koncentrację i wyniki w nauce? Odpowiedź zostawiam Państwu..

5. Choroby psychiczne

Nadużywanie komputerów, TV itp. jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do rozwoju depresji, powstawania lęków, niepokoju, zaburzeń uwagi, autyzmu, wahań nastrojów, psychoz i problematycznych zachowań. U jednego na sześćdziesiąt kanadyjskich dzieci diagnozuje się chorobę psychiczną, a wielu z nich musi przyjmować silne leki psychotropowe.

6. Agresja

Przekazy medialne nasycone przemocą mogą powodować dziecięcą agresję. Małe dzieci są coraz bardziej narażone na rosnące występowanie przemocy fizycznej i seksualnej w dzisiejszych mediach. Dla przykładu gra komputerowa Grand Theft Auto 5 przedstawia wyraźne akty seksualne, morderstwa, gwałty, tortury i okaleczenia, tak samo jak wiele filmów i programów telewizyjnych. Wszechobecną przemoc w mediach uznano za zagrożenie dla zdrowia publicznego ze względu na przyczynowy wpływ na zwiększoną agresję u dzieci. Mówi się o wzroście korzystania z „pokoi wyciszenia” i odosobnionych miejsc w ośrodkach dla dzieci wykazujących objawy niekontrolowanych wybuchów agresji.

7. Cyfrowe otępienie

Media pokazujące szybko zmieniające się obrazy mogą przyczyniać się do spadku możliwości koncentracji, umiejętności skupiania się i rozwoju pamięci. Spowodowane jest to odcinaniem się połączeń neuronowych w korze czołowej mózgu. Dzieci, które nie potrafią się skupić mają problemy z uczeniem się.

8. Uzależnienia

Rodzice, którzy również coraz częściej korzystają z komputera, telefonu czy tabletu stają się niejako oderwani od swoich dzieci, oddalają się od nich, a w przypadku braku przywiązania rodzicielskiego, dzieci zaczynają uciekać się do korzystania z rzeczy, które mogą je uzależnić. Jedno na jedenaścioro dzieci w wieku 8-18 lat jest uzależnione od korzystania z urządzeń elektronicznych.

9. Promieniowanie

W maju 2011 roku Światowa Organizacja Zdrowia zaliczyła telefony komórkowe i inne urządzenia korzystające z łączności bezprzewodowej do kategorii „2B” czyli kategorii opisującej czynniki mogące powodować raka, ze względu na emisję promieniowania. Jeden z kanadyjskich naukowców wydał oświadczenie z informacją ostrzegawczą: dzieci są bardziej wrażliwe na różne czynniki niż dorośli, ponieważ ich układ odpornościowy i mózg wciąż się rozwijają, a w grudniu 2013 roku jeden z kanadyjskich doktorów zalecił aby urządzenia bezprzewodowe zostały zaliczone do grupy „2A” ryzyka rakotwórczego i określone jako „prawdopodobnie rakotwórcze”.

10. Niezrównoważony rozwój

Zwrócono uwagę, że dzieci są naszą przyszłością, ale nie ma przyszłości dla dzieci, które nadużywają korzystania z urządzeń elektronicznych. Jest to sprzeczne z teorią zrównoważonego rozwoju.

Mimo wspomnianych zagrożeń, niektórym trudno dziś wyobrazić sobie życie bez komputera lub telefonu. Skoro nie jesteśmy w stanie wyeliminować ich z życia naszych dzieci, jak zminimalizować negatywny wpływ ekranów? Najważniejszy jest balans.

Przede wszystkim **dawaj dobry przykład**. Na nic zdadzą się długie i częste wykłady dotyczące zapatrzania w smartfon, jeśli sama rzadko wypuszczasz go z dłoni...

Zadbaj o odpowiednią dawkę ruchu, najlepiej dla całej rodziny. Nie musicie od razu rozpoczynać rodzinnych treningów, świetnie sprawdzą się choćby długie spacery, podczas których wzrok będzie mógł odpocząć i skoncentrować się na podziwianiu dali.

Zwracaj uwagę co i jak długo robi w Internecie Twoje dziecko. A także, jakie ogląda bajki, z kim rozmawia i w jakie fascynują go gry. Żyjemy w czasach, w których dzieci mają łatwiejszy niż kiedykolwiek wcześniej dostęp do treści, które mogą być dla nich nieodpowiednie. To naszym zadaniem jest je przed nimi chronić.

Przypominaj o regularnych przerwach od pracy. Sprawdzi się tu zasada 20-20-20, czyli 20 sekund wpatrywania się w dal (20 stóp, czyli ok. 6 metrów) na każde 20 minut spędzone przy ekranie.

Zbadaj wzrok Twojego dziecka. Badanie wzroku powinniśmy przeprowadzać co roku. Dzięki temu możemy pomóc dziecku na dwa sposoby - korygując wadę oraz zapobiegając pogłębianiu się jej.

Co powinno zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?

- Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci. Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują z chwilą powrotu do Internetu.
- Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych.
- Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci -dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.
- Odczuwanie przymusu korzystania z Internetu
- Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu (np. unikanie znajomych lub rezygnacja z zajęć sportowych).
- Spędzanie coraz więcej czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio były osiągane znacznie szybciej.
- Korzystanie z sieci nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące.
- Korzystanie z Internetu pomimo że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia (kosztem snu, spóźniania się do szkoły lub nieprzygotowywania się do lekcji).
- Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

- Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu.
- Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet - wspólnie z dzieckiem winien poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).
- Ustalić harmonogram dnia -zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.
- Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
- Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.

- Odłączyć Internet lub komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).
- Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.
- Kontakt z profesjonalistą.

Na zakończenie zachęcam do obejrzenia krótkiego filmiku, lin poniżej

Zadbaj o dziecięcy mózg - filmik

<https://www.youtube.com/watch?v=reBzTX6UO5E>

Przygotowała: Anna Wiktor

Źródło:

<https://moi-mili.pl/jak-telefon-i-komputer-wplywaja-na-rozwoj-dziecka/>

<https://sp3.ostroleka.edu.pl/czy-sprzety-elektroniczne-maja-negatywny-wplyw-na-rozwoj-naszych-dzieci/>