

Szanowni rodzice

Kieruję do Państwa kilka słów na temat wpływu elektroniki oraz oglądania TV na funkcjonowanie dzieci i młodzieży.

Okres pandemii sprzyjał niestety korzystaniu z gier komputerowych, oglądaniu telewizji oraz filmów na serwisach filmowych. Od początku br. szkolnego obserwujemy i wnioskujemy, że niektórzy uczniowie mają kontakt z nieodpowiednimi treściami w stosunku do wieku, treściami, które są nasycone agresją, przemocą, wulgaryzmami, seksem.

Ilość czasu spędzanego na oglądaniu filmów i używaniu elektroniki przez dzieci i młodzież jest zbyt duża, uczniowie niekiedy do późnych godzin nocnych oglądają filmy, przeglądają strony internetowe. Chcielibyśmy zachęcić Państwa do większej kontroli czasu, jaki Wasze dzieci poświęcają na przebywaniu i korzystaniu z elektroniki i oglądaniu TV itp. Treści oglądanych filmów również powinny być przez Państwa znane i akceptowane, jako te, które nadają się dla dzieci. Ważne, aby nie sugerować się umieszczoną cyfrą wieku, jaka wyświetla się na ekranie w górnym lewym rogu. Proszę nie pozwolić, aby kto inny decydował o tym, co Państwa dzieci mają oglądać i w jakim wieku.

Prosimy, aby zwrócili Państwo uwagę na to, co oglądają Państwa dzieci i te małe i większe zarówno w Internecie jak i na popularnych Netflix, HBO, HBO GO, CDA itp. Poniżej informacje, które naświetlą problem.

Szybkie fakty:

- 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 już 3 lat.
- 39% rodziców potwierdza, że telewizor jest w ich domach włączony, przez co najmniej 6 godzin dziennie!

- 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!

Częstotliwość odświeżania monitora 120KHZ oznacza, że wiązka odświeżania przebiega przez ekran 120 000 razy na sekundę. W ciągu sekundy nasz mózg otrzymuje tyle impulsów. Jest to niezauważalne dla oka, ale czy na pewno dla naszego mózgu?

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

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.

Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne (AAP) podaje, w jaki sposób media elektroniczne wpływają na rozwój małych dzieci:

- Mniej interakcji z rodzicami - AAP wskazuje, że wzrost słownictwa dzieci jest bezpośrednio związany z ilością czasu, jaki rodzice spędzają mówiąc do nich.
- Konsekwencje zdrowotne – wśród dzieci, oglądanie telewizji wiąże się z zaburzeniami snu. Zaburzenia rytmu snu mogą wpływać na nastrój dziecka, zachowanie i

koncentrację, kontakt z otoczeniem, a w skrajnych przypadkach być powodem depresji.

- Mniej czasu spędzonych na czytaniu książek – Małe dzieci z dużym prawdopodobieństwem będą miały większe trudności z czytaniem i rozwojem mowy w porównaniu z rówieśnikami, którzy ograniczają elektronikę. Duże dzieci tracąc będą zainteresowanie literaturą, pogorszą wyniki w nauce.
- Opóźniony rozwój mowy - Badania podają, że im więcej dziecko, ogląda telewizji, tym bardziej jest zagrożone opóźnieniem rozwoju mowy. Jedno z badań wykazało, że dzieci, które rozpoczęły oglądanie telewizji przed 12 miesiącem życia oraz te, które oglądały telewizję dłużej niż 2 godziny dziennie były 6 razy bardziej narażone na opóźnienie w rozwoju mowy niż dzieci, które rozpoczęły oglądanie telewizji po 12 miesiącu życia i / lub oglądały telewizję mniej niż dwie godziny dziennie. W innym badaniu wykazano, że u niemowlęta w wieku 8-16 miesięcy tym gorzej wypadały w testach sprawdzających zasób słownictwa, im dziecko więcej oglądało płyt DVD i filmów dla dzieci. Badania do tej pory nie udowodniły, że oglądanie telewizji jest bezpośrednią przyczyną opóźnienia rozwoju mowy, ale pokazują, że istnieje wyraźny związek pomiędzy oglądaniem telewizji i opóźnieniem rozwoju mowy. Nadmiar godzin spędzonych na oglądaniu filmów, czy korzystaniu z elektroniki istotnie wpływa na więzi w rodzinie, rozluźnienie ich, a nawet całkowity ich zanik.

Nadmiar elektroniki ma związek również z zaburzeniami zachowania. Trudności w kontrolowaniu własnego zachowania, emocji, skupienia uwagi, ruchliwości po kontakcie z elektroniką nie dotyczą wszystkich dzieci. Jednak, jeśli twoje dziecko zachowuje się inaczej po oglądaniu telewizji, to zanim zaczniesz diagnozować autyzm, ADHD, Zespół Aspergera czy opóźniony rozwój mowy zastosuj konsekwentne ograniczenia na elektronikę. Może to rodzić bunt, opór, agresję słowną lub czynną w początkowym etapie.

Zalecenia American Academy of Pediatrics dotyczące korzystania przez dzieci z mediów elektronicznych:

- Należy unikać korzystania z mediów elektronicznych przez dzieci poniżej 2 roku życia.
- Analizę przez osobę dorosłą programu zanim zostanie udostępniony dziecku, czy młodzieży.

- Oglądanie programów z dzieckiem (używanie ich, jako okazji do rozmowy)
- Nie należy umieszczać telewizora w sypialni małego dziecka.
- Należy unikać narażania małego dziecka na programy telewizyjne dla dorosłych nawet, jeśli dziecko ich aktywnie nie ogląda, tylko zerka od czasu do czasu.
- Zachęcanie dziecka do niezależnej od telewizora zabawy, gdy rodzice nie mogą aktywnie bawić się z dzieckiem (na przykład podczas przygotowywania posiłków). W takich sytuacjach zamiast włączać telewizor, rodzice powinni umożliwić dziecku samodzielną zabawę, w ich pobliżu. Samodzielną zabawę pozwala dziecku rozwijać twórcze myślenie, uczyć się rozwiązywania problemów i realizacji zadań.

W swojej pracy często współpracuje z psychiatrami, którzy mówią, iż w swojej praktyce lekarskiej spotykają się z problemem dziecka, które pierwsze 2 lata życia spędziło przed telewizorem. Rodzice Ci zgłaszają się na konsultacje, ponieważ u ich dzieci występują objawy podobne jak w przypadku Zespołu Aspergera, czy wręcz autyzmu. W części takich sytuacji okazuje się, że elektronika zaburzyła rozwój dziecka, co mogło być łatwo pomyłone z autyzmem. U niektórych dzieci występują również brak koncentracji uwagi, impulsywność i nadruchliwość, a więc cechy ADHD. Zadaniem psychiatrów jest dzisiaj dokładne i wnikliwe przeprowadzenie wywiadu z rodzicami, aby móc różnicować zachowania związane z nadmierną ekspozycją dziecka na elektronikę z ADHD, czy zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Oglądanie telewizji nie psuje dziecka na stałe. Znaczna część tych dzieci wraca do normy w momencie odstawienia elektroniki i zwiększenia kontaktów z najbliższymi. Rodzice najczęściej tłumaczą się w takich sytuacjach bezsilnością wobec płaczu i lamentu dziecka. Wiele osób ulega, nie zastanawiając się, nad konsekwencjami, jakie niesie ze sobą taka uległość.

Zastanów się rodzicu jak to jest u Ciebie?