

Zadbaj o dziecięcy mózg

https://www.youtube.com/watch?v=reBzTX6UO5E&feature=emb_logo

W ostatnich latach jednym z najpoważniejszych zagrożeń związanych z nowymi technologiami staje się **nadużywanie urządzeń ekranowych**. Coraz częściej diagnozowane są przypadki regularnego uzależnienia od sieci u coraz młodszych dzieci.

Badania wykazują, że urządzenia ekranowe udostępniane są coraz młodszym dzieciom. Ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci korzysta z tabletów lub smartfonów, a niemal co trzecie dziecko w tym wieku używa urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie. Aż 75% sześciolatków sprawnie posługuje się nowymi technologiami, podczas gdy tylko 9% umie dobrze zasznurować buty.

Do prawidłowego rozwój dziecka niezbędne są różnorodne doświadczenia. Bardzo istotną rolę odgrywa rozwój ruchowy. Każdy jego etap ma przełożenie na rozwój mózgu, a ćwiczenia ruchowe rozwijają ważne połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi. Utrwalają się tylko te połączenia, które są przydatne: pozwalają się poruszać, odkrywać świat i się z nim integrować. Dlatego ważne jest, aby dziecko miało możliwość swobodnej eksploracji otoczenia i nie było unieruchomione przed ekranem. Dziecko, które posadzimy przed ekranem, nie ma szans w pełni poznawać świata, a przez to jego doświadczenie staje się uboższe.

KONSEKWENCJE ZBYT INTENSYWNEGO KORZYSTANIA PRZEZ DZIECI Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH

- **Wady postawy**, które stwierdza się u 90% polskich dzieci. Zbyt duża ilość czasu w pozycji siedzącej oraz niedostateczna aktywność ruchowa wpływają na nieprawidłowości kształtowania się układu kostnego i osłabiają mięśnie głębokie.

- **Problemy ze wzrokiem.** Często konsekwencją są problemy ze zmianą ostrości widzenia obiektów, które są położone dalej, i obiektów znajdujących się bliżej.
- **Problemy ze snem.** Mózg stymulowany wieczorem światłem tabletu czy telefonu nie potrafi prawidłowo wejść w cykl snu.
- **Słabszy rozwój umiejętności poznawczych.** Bajki i gry skupiają uwagę, gdyż angażują podstawowe zmysły, natomiast odbiór treści pojawiających się na ekranie jest bierny. Nie aktywuje wyższych procesów poznawczych, które mogą rozwijać się słabiej niż u dzieci, które aktywnie angażują się w inne zadania.
- **Problemy z koncentracją uwagi.** Dzieci nie potrafią jeszcze kontrolować się w taki sposób jak dorośli. Płaty czołowe dojrzewają nawet w wieku nastoletnim, zatem słabszą kontrolę impulsów możemy obserwować również u młodzieży. Korzystając zbyt często z urządzeń ekranowych młody człowiek nie uczy się samokontroli, a co za tym idzie nie umie też skupić się na innych treściach, które w mniejszym stopniu angażują jego zmysły. W związku z tym mogą się pojawiać trudności w koncentracji uwagi.
- **Agresja, lęki.** Ekran stymuluje układy zmysłów wzroku i słuchu, ale również wywołują emocje, za które odpowiada specjalna struktura w mózgu zwana ciałem migdałowatym. Ze względu na niedojrzałość układu nerwowego dzieci i młodzież nie zawsze są w stanie opanować silne emocje, których doświadczają podczas korzystania z urządzeń ekranowych. Dziecko może reagować agresją i lękiem na niemożność skorzystania z urządzenia lub próbę odebrania urządzenia przez rodziców lub opiekunów.
- **Trudności w relacjach społecznych.** Aby mógł prawidłowo wykształcić się system kompetencji społecznych, dziecko potrzebuje dobrych relacji z rówieśnikami, rodzicami i bliskimi osobami. Żadne urządzenie nie jest w stanie zastąpić tych kontaktów. Dzieci, które spędzają większość czasu przed ekranem, mogą mieć różne braki w zakresie kompetencji społecznych i przez to doświadczać różnych trudności w kontaktach z rówieśnikami.
- **Przyzwyczajenie do wysokiej stymulacji.** Mózg przyzwyczaja się do atrakcyjnych, silnych bodźców. Uczy się, że może się angażować w bardzo szybką aktywność, która poprawia nastrój. Z tego wynikają późniejsze trudności z angażowaniem się we wszystko, co wymaga oczekiwania na nagrodę, włożenia pracy w to, aby uzyskać oczekiwany efekt. Wszystkie inne

zajęcia poza korzystaniem z urządzenia ekranowego mogą się wydawać dziecku nudne i nie sprawiać mu satysfakcji.

- **Rozregulowanie układu nagrody w mózgu.** Urządzenia ekranowe dostarczają silnej stymulacji, a korzystanie z nich często wiąże się z odczuwaniem przyjemności. Młode osoby, które zbyt często mają z nimi kontakt, przyzwyczajają się do tego stanu. Określone aktywności stają się dla nich ważną potrzebą regulującą nastrój oraz zbyt często stymulują układ nagrody w mózgu.
- **Problematyczne korzystanie z urządzeń ekranowych.** Kiedy problem przybiera poważne rozmiary (to znaczy dziecko nie jest w stanie oderwać się od ekranu, odmawia chodzenia do szkoły, zaniedbuje obowiązki, wycofuje się z relacji), może się okazać, że utraciło kontrolę nad korzystaniem z sieci i wymaga specjalistycznej pomocy. Problematyczne korzystanie z internetu (PUI) występuje w różnym nasileniu u prawie 12% polskich nastolatków w wieku 12–17 lat.

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>

Laski, dn. 07.12.2020 r.

Opracował: Jakub Jasek