TOŻSAMOŚĆ · ANALIZA

MAŁE DZIECI A NOWE TECHNOLOGIE – CO SMARTFONY I TABLETY ROBIĄ Z MÓZGAMI MAŁYCH DZIECI, CZYLI JAK PRODUKUJEMY DZIECIOM ZABURZENIA ROZWOJOWE

Bogna Białecka · 20 kwietnia 2022



Lawinowo narasta liczba dzieci z poważnymi zaburzeniami rozwojowymi – od zaburzeń mowy, rozwoju intelektualnego i kontroli emocjonalnej do ADHD i autyzmu. Jednocześnie smartfon staje się coraz bardziej popularną „elektroniczną niańką" – widzimy dzieci w wózkach wpatrzone w smartfon zamiast obserwować świat. Znajoma terapeutka mówi, że najmłodszy jej klient uzależniony od smartfona to dziecko 18-miesięczne, wpadające w nie dającą się wyciszyć histerię, gdy tylko ktoś próbuje zabrać mu ukochaną zabawkę.

Jednak nawet jeśli nie obserwujemy aż tak dramatycznych objawów problemu, nowe technologie szkodzą dzieciom. Według zaleceń towarzystw psychologicznych i pediatrycznych, dzieci do drugiego roku życia w ogóle nie powinny mieć kontaktu z ekranami. Nie tylko ze smartfonem czy tabletem, ale nawet telewizją. Bodźce elektroniczne poważnie zaburzają rozwój.

> Minimalny wiek, w którym jesteśmy w stanie zacząć korzystać w sposób kontrolowany ze smartfona, to 14 rok życia. Dopiero w tym momencie kora mózgowa dojrzewa na tyle, by być w stanie przynajmniej częściowo przeciwstawić się impulsom i zamiast być systematycznie tresowanym przez smartfon, możemy z niego korzystać jak z narzędzia.

W praktyce, według badania konsumenckiego dzieci przeprowadzonego przez Urząd Komunikacji Elektronicznej w 2018 roku, co najmniej 93,2% małych Polaków do dziesiątego roku życia ma już własny smartfon.

CZYTAJ TAKŻE: Osobowość a poglądy polityczne

Błędne koło zaburzeń

Jednocześnie wielu rodziców wpada w błędne koło. Dziecko dostaje do ręki smartfon lub tablet, bo dzięki temu uspokaja się, przestaje marudzić, nie broi, nie wspina się na meble, nie bazgrze po ścianach, nie brudzi ubrania. Po prostu siedzi na pozór skupione i coś tam robi w smartfonie – ogląda bajeczki, gra w „edukacyjne" gry. Po pewnym czasie, szczególnie jeśli dziecko zaczyna wykazywać jakieś zaburzenia rozwojowe, rodzice zaczynają myśleć o ograniczeniu dostępu. Jednak gdy tylko próbuje się dziecku to urządzenie zabrać – pojawiają się silne emocje, płacz, złość czy wręcz histeria lub zachowania agresywne.

„Matka skarży się, że jej syn podczas próby odebrania mu telefonu ugryzł ją w rękę (...). Niemieckie badanie wykorzystywania smartfonów opublikowane w październiku 2015 r., przeprowadzone wśród dzieci w wieku 8-14 lat, wskazuje na ośmioprocentowe ryzyko uzależnienia".

Manfred Spitzer, *Epidemia smartfonów*, s. 13

W tym momencie rodzice poddają się, bo dzięki smartfonowi mogą mieć na nowo odrobinę spokoju, a dziecko jest ewidentnie spokojniejsze. Z czasem problemy rozwojowe pogłębiają się, dziecko dostaje diagnozę, np. ADHD. Jak wykazuje psychiatra dziecięcy Victoria Dunckley, autorka książki *Odnowa. Wymieć śmieci z mózgów dzieci*, wzrasta liczba dzieci z zaburzeniami, które są generowane elektroniką. Nazwała to Zespołem Stresu Elektronicznego, który naśladuje objawy innych zaburzeń (właśnie takich jak ADHD), lecz ma źródło w nadmiernym, pobudzającym czasie spędzanym przez dziecko przed ekranem.

Jej program cyfrowego detoksu (opisany szczegółowo we wspomnianej książce) okazał się redukować objawy takich zaburzeń w 80% bez konieczności stosowania farmakoterapii. Jest to o tyle niesamowity wynik, że do pani Dunckley jako psychiatry dzieci trafiały w „ostatniej instancji" praktycznie już tylko po leki. Co ciekawe, okazało się, że cyfrowy detoks – trwające cztery tygodnie całkowite odcięcie od elektroniki – pomaga też dzieciom z prawdziwym (uwarunkowanym biologicznie) ADHD i innymi zaburzeniami.

Podstawowy mechanizm odpowiedzialny za powstawanie problemu

> Dlaczego smartfon jest tak atrakcyjny dla dziecka? W naturze, jeżeli chcemy doświadczyć czegoś interesującego czy przyjemnego, musimy na to zapracować. Aby przeżyć przygody ulubionego bohatera opowieści, dziecko musi się aktywnie skupić, wyobrazić sobie cała sytuację, śledzić

wątek opowieści. Bawiąc się aktywnie z innymi dziećmi doświadcza nie tylko przyjemności związanej ze wspólną zabawą czy wygraną w grze. Doświadcza też frustracji, gdyż musi w to włożyć sporo wysiłku.

Zupełnie inaczej jest z bodźcami cyfrowymi, takimi jak np. gry czy króciutkie filmiki Tik-Toka. One same walczą o uwagę i przyjemność dziecka. Dzieje się to dzięki ciałku migdałowatemu, odpowiedzialnemu za nasze przetrwanie. Ciałko migdałowate cały czas (poza naszą świadomością) śledzi otoczenie, czyhając na nagły ruch, nieoczekiwane nagłe dźwięki. Gdy pojawia się nowy, nieoczekiwany bodziec, daje sygnał, a ciało produkuje adrenalinę, błyskawicznie kierującą uwagę człowieka ku ruchowi czy źródłu dźwięku. Doświadczamy tego, gdy na przykład nagle trzasną drzwi, popchnięte wiatrem. Cokolwiek byśmy nie robili, uwaga skieruje się gwałtownie ku drzwiom, by sprawdzić, co się stało – czy to przypadkiem nie jest zagrożenie (tak działa adrenalina). Nazywa się to odruchem orientacyjnym. Gdy okazuje się, że to nie jest nic złego, że to nie drzwi zagłady, które nas zmiażdżą, ani złoczyńca, tylko wiatr, czujemy ulgę.

Dostajemy w tym momencie niewielką dawkę dopaminy (tzw. hormonu szczęścia), która nagradza nas za przetrwanie.

W przypadku gier czy krótkich filmików zmiany następują bardzo szybko. Każdy nowy dźwięk, nowy niespodziany ruch aktywuje odruch orientacyjny i pobudza wydzielanie adrenaliny przyciągającej uwagę do ekranu. A potem nagradza to dopaminą. Dziecko nie jest bynajmniej skupione na ekranie, to sam ekran walczy o jego uwagę. Można to porównać do transu czy narkotykowego upojenia.

„Nie możesz wsadzać twarzy w ekran i oczekiwać, że rozwinie się zdolność dłuższej koncentracji uwagi".

Taewoo Kim, inżynier w One Smart Lab (uczenie maszynowe, sztuczna inteligencja)

Jednocześnie, gdy odruch orientacyjny jest często uruchamiany, wzrasta poziom kortyzolu – hormonu stresu. Wzrasta drażliwość, spada natomiast zdolność skupienia uwagi. Rezultatem są właśnie objawy Zespołu Stresu Elektronicznego.

Dzień w środku nocy

Drażliwość oraz problemy emocjonalne i poznawcze związane są też z rozregulowaniem zegara biologicznego. Sterczenie przez ekranem wieczorami i po nocy powoduje poważne zaburzenia snu. Ekrany emitują światło błękitne, które w naturze pojawia się w środku dnia, dając organizmowi sygnał – oto pora aktywności, daj z siebie wszystko. Wieczorem, gdy światło staje się łagodniejsze, mniej intensywne i cieplejsze, pobudza szyszynkę do produkcji melatoniny – hormonu snu. Wieczorne (czy nocne) ekrany zaburzają ten proces, powodując problemy z zaśnięciem (mimo znużenia). Rezultat? Płytki, niedostatecznie długi sen, nie dający prawdziwej regeneracji. To kolejny element dokładający się do rozdrażnienia dziecka i upośledzający jego funkcje poznawcze.

Co z tym zrobić?

Przede wszystkim nie dawać dziecku smartfona czy tabletu i ściśle limitować korzystanie z innych urządzeń elektronicznych, takich jak laptop czy komputer. Dzieci nie powinny też grać w dynamiczne gry cyfrowe. Spokojne gry logiczne czy przeniesione w obszar ekranu gry klasyczne, takie jak szachy, nie są

aż tak zaburzające właśnie dzięki niewielkiej dynamice.

Choć badania wykazują, że nawet oglądanie telewizji (bajek) może zaburzać rozwój – jest to o wiele bezpieczniejsze od pobudzającego co chwila odruch orientacyjny czasu ekranowego. Pół godziny bajki na dużym ekranie telewizora (oddalonego od oczu o dwa lub trzy metry) jest mniej zaburzające niż tyle samo filmików na Tik-Toku czy nawet YouTube.

Żelazne zasady, których powinniśmy przestrzegać, są następujące:

1. Zero ekranów po nocy i wyznaczona godzina bezwzględnego wyłączenia wieczorem urządzeń elektronicznych.
2. Wyznaczanie obszarów i czasu bez urządzeń (np. wspólne posiłki, nauka).
3. Ścisłe limity czasowe korzystania z elektroniki, dostosowane do wieku.
4. Staranie się o znalezienie dziecku środowiska zabawy i rozwijania pasji, gdzie obowiązuje zakaz korzystania ze smartfonów.
5. Instalowanie na urządzeniach, z których korzystają dzieci, programów kontroli rodzicielskiej, pozwalających na ograniczenie kontaktu z treściami przemocowymi, pornograficznymi oraz przestrzeganie limitu czasowego.
6. Uczenie dzieci, że elektronika nie jest od zabijania nudy, a może być przydatnym narzędziem – zawsze należy planować, ile czasu poświęci się przed ekranem.
7. Zasada korzystania z jednego urządzenia naraz i robienie jednej rzeczy naraz.

CZYTAJ TAKŻE: Pornografia, choroba współczesności

Załączamy zasady za mniejekranu.pl:

Ale moje dziecko zostanie wykluczone z grupy, jeśli nie będzie miało smartfona!

> Polska jest jednym z krajów z najniższą średnią wieku inicjacji smartfonowej. Większość dzieci dostaje je na własność idąc do szkoły, a najpóźniej na pierwszą komunię. Jednocześnie od lat prowadząc wykłady i warsztaty dla rodziców spotkałam dosłownie garstkę dorosłych, którzy uważali, że dziecko musi mieć smartfon, bo inaczej będzie do tyłu za wszystkimi, jeśli chodzi o technologię.

Większość rodziców prezentuje dziecku odmóżdżające je urządzenie tylko dlatego, by nie było „jedynym bez smartfona". Kolejna część kupuje go, by mieć spokój i nie musieć się dzieckiem zajmować. Tak naprawdę wystarczyłoby, żeby ci wszyscy rodzice zatroskani „wykluczeniem dziecka" po prostu mu tego smartfona nie kupili. Stanowią w każdej grupie większość.

CZYTAJ TAKŻE: Harmonia Społeczna w Azji Wschodniej

Praktyka pokazuje, że gdy w jakimkolwiek środowisku pojawia się kilkoro dzieci „wolnego chowu", stają się atrakcją dla innych. Dzieci bez smartfonów przyciągają uwagę, bo potrafią ciekawie się bawić. Gdy tworzą nawet niewielką grupę, inne dzieci dotąd przyklejone do głupawej gry cyfrowej (która nawet ich dawno znudziła, ale nie potrafią ani się od niej oderwać, ani wymyślić alternatywy), zaczynają na nią pa-

trzeć z zazdrością i prosić o możliwość przyłączenia się do zabawy. Podstawą jest po prostu osiągnięcie progu kilku dzieci bez urządzeń.

Rzeczywiście samotnemu wilkowi jest trudno przetrwać w grupie uwikłanej po uszy w cyfrowy narkotyk, dlatego warto tworzyć obszary i środowiska bez elektroniki. Warto też walczyć o zakaz korzystania ze smartfonów w szkołach. Zainteresowanych szczegółami zapraszam do zapoznania się z bezpłatnym mini-poradnikiem dla rodziców *Dzieci w wirtualnej sieci* dostępnym na stronie mojej fundacji pod adresem https://www.edukacja-zdrowotna.pl/dzieci-w-wirtualnej-sieci/.

„Jeśli dziecko wpada w histerię z powodu technologii, możesz być pewien, że będzie to robiło częściej. Bądź jednak silny i bądź rodzicem. To ty kontrolujesz wtyczkę".

dr Nicholas Kardaras, *Dzieci Ekranu,* s. 303.

fot: pixabay

Oryginał:
https://nlad-kopia1113.instawp.site/male-dzieci-a-nowe-technologie-co-smartfony-i-tablety-robia-z-mozgami-malych-dzieci-czyli-jak-produkujemy-dzieciom-zaburzenia-rozwojowe/

DOBRA ANALIZA WYMAGA CZASU

Rzetelny tekst to dni pracy: źródła, dane, redakcja. Każda wpłata pozwala nam przygotować kolejny. Nawet niewielka kwota ma znaczenie.

WSPIERAM ANALIZY

wspieram.nlad.pl



Zeskanuj, aby wesprzeć