,, Przebodźcowanie telewizją, tabletem i inną elektroniką. Autyzm, zespół Aspergera, opóźniony rozwój mowy, ADHD czy może za dużo telewizji?

Zacznę od paru ciekawych faktów:

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 3 lat.

39% rodziców małych dzieci 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 120 kHz oznacza, że wiązka odświeżania przebiega przez ekran 120 000 razy na sekundę? W uproszczeniu oznacza to, że w ciągu sekundy nasz mózg otrzymuje tyle impulsów. Jest to niezauważalne dla oka, ale czy na pewno dla naszego mózgu?

 Większość rodziców narzeka na brak kontaktu z dzieckiem podczas oglądania przez brzdąca bajki, lub cieszy się że w końcu ma chwilę spokoju bo dziecko patrzy się w ekran telewizora/tableta/smrtfona itp.. Skąd się bierze swoista hipnoza w której przebywają dzieci od chwili włączenia przycisku power? 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. Ta niedojrzałość ma jednak swój plus – ogromną dynamikę zmian i zdolność adaptacji mózgu! Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka! Znasz to uczucie po wyjściu z sali kinowej? Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze znasz. Ile razy mylisz drogę po wyjściu z kina? Ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej. Dlatego nie oczekuj od dziecka, że oderwane od ekranu zareaguje natychmiast na twoje wołanie czy wykona polecenie.

 Często spotykany jest problemem dziecka, które

pierwsze 2 lata życia spędziło przed telewizorem. W niektórych trudnych diagnostycznie przypadkach „dawany jest dzieciom (i rodzicom) czas” na powrót do prawidłowego rozwoju. W części takich sytuacji okazuje się, że elektronika zaburzyła rozwój dziecka, co mogło być łatwo pomylone z autyzmem. W pozostałych przypadkach dziecko z autyzmem ograniczyło repertuar swoich zainteresowań do „elektroniki”!

Jakie są konsekwencje oglądania telewizji przez dziecko?

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

Mniej interakcji z rodzicami - AAP wskazuje, że wzrost słownictwa niemowląt jest bezpośrednio związany z ilością czasu, jaki rodzice spędzają mówiąc do nich.

Konsekwencje zdrowotne – wśród dzieci w wieku poniżej 3 lat, oglądanie telewizji wiąże się z zaburzeniami snu. Zaburzenia rytmu snu mogą wpływać na nastrój dziecka, zachowanie i koncentrację, kontakt z otoczeniem.

Mniej czasu spędzonych na czytaniu książek - Te dzieci z dużym prawdopodobieństwem będą miały większe trudności z czytaniem i rozwojem mowy w porównaniu z rówieśnikami, którzy żyją w gospodarstwach domowych o niskim użyciu elektroniki.

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 przed12 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.

Grafika przedstawia próbę badawczą, w jaki sposób oglądanie telewizji wpływa na wyobraźnię i kreatywność dziecka wyjawioną m.in.. w rysunku postaci. Kiedy dziecko oglądało mniej niż 60min lub w ogóle dziennie telewizji rysunek posiadał różne szczegóły, natomiast kiedy dziecko oglądało telewizję więcej niż 180 min dziennie jego postaci były ubogie i z paru kresek.

Jako rodzic decydujący o kształtowaniu się swojego dziecka można panować nad ilością dawkowania elektroniki szczególnie małym dzieciom.

 Opracowała

 mgr Karolina Spychała

 terapeuta pedagogiczny, arteterapeuta