

Z tego artykułu dowiesz się

- Jaki wpływ na rozwój mózgu dziecka ma korzystanie z sieci?
- Czym jest demencja cyfrowa?
- Jak przeciwdziałać demencji cyfrowej u dzieci?

Ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, wśród nich niemal co trzecie korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie - to jedne z wyników badania przeprowadzonego w 2015 roku przez Millward Brown Poland dla Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Jaki wpływ na rozwój mózgu ma kontakt z nowymi technologiami? Naukowcy biją na alarm i mówią o cyfrowej demencji. Czy warto się tym martwić?

Nowe technologie - symbol naszych czasów

Nowe technologie są symbolem naszych czasów. Dynamicznie się rozwijają, dając nam coraz więcej możliwości, co skłania nas do częstego z nich korzystania. Wiele osób nie wyobraża sobie życia bez komputera, a brak smartfona w torbie czy kieszeni po wyjściu do pracy powoduje niepokój. To doświadczenie

osób dorosłych. A co z dziećmi? One urodziły się w świecie nowych technologii. To ich naturalne środowisko. Można zaryzykować stwierdzenie, że pierwszy kontakt z mediami cyfrowymi mają w zasadzie zaraz po urodzeniu. Coraz częściej obserwuje się, że już kilkuletnie dzieci borykają się z problemem nadużywania sieci. Rodzice udostępniają im telefony lub tablety, co pozwala dorosłym zająć się innymi sprawami. Kiedy powtarza się to codziennie, może się stać nawykiem. Brak równowagi między czasem offline i online jest istotną sprawą.

Rozwój mózgu

Mózg człowieka jest bardzo plastycznym organem. Przez całe życie podlega ciągłym zmianom na poziomie komórek nerwowych i połączeń neuronalnych. Przy czym w pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – musi go zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć, posmakować. Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych mózgu. Mózg dziecka potrzebuje również intensywnych relacji z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania

książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.

Funkcjonowanie mózgu a nowe technologie

Badania potwierdzają, że intensywna ekspozycja na urządzenia ekranowe szkodzi szarym komórkom i osłabia sprawność umysłową. Zwracają też uwagę na zależność między intensywnym korzystaniem z mediów cyfrowych a zmniejszeniem wydajności mózgu, choćby w obszarze pamięci krótkotrwałej. Nie musimy zapamiętywać dat czy numerów telefonów – teraz robią to za nas urządzenia. Mózg rozleniwia się więc w tym obszarze i dostosowuje swoje funkcjonowanie do rozwiązań, które mu proponujemy.^[1] Z jednej strony nadmiar bodźców sprawia, że pojawiają się trudności w skupieniu uwagi i koncentracji, a z drugiej jakość dostarczanych bodźców nie stymuluje mózgu w taki sposób, żeby można było mówić o jego zrównoważonym rozwoju. Osoby, które nadużywają sieci, mają często nadmiernie rozwiniętą w porównaniu do prawej lewą półkulę mózgu. Jaki ma to wpływ na nasze zdolności? Lewa półkula jest odpowiedzialna za myślenie analityczne, czynności logiczne i racjonalne, a prawa – za działania kreatywne: muzyczne, artystyczne, symboliczne. Naukowcy nie

pozostawiają złudzeń również co do tego, że nadmierne korzystanie z sieci może mieć wpływ na niedostateczny rozwój emocjonalny. [2]

Demencja cyfrowa

Niemiecki neurolog Manfred Spitzer wprowadził jakiś czas temu pojęcie „demencji cyfrowej”. W swojej książce Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci pisze o tym, jak niekorzystny wpływ na nasze fizyczne i psychiczne funkcjonowanie wywiera niekontrolowane korzystanie z nowych technologii. Podkreśla, że takie bezrefleksyjne zanurzenie się w świecie wirtualnym, szczególnie przez nasze dzieci, może się przejawiać problemami w „samodzielnym myśleniu,ubożeniem zdolności komunikacyjnych i myślenia abstrakcyjnego, zaburzeniami pamięci, uwagi i orientacji przestrzennej oraz problemami w nauce”.

Jak możemy przeciwdziałać demencji cyfrowej u dzieci?

- Nie udostępniamy dzieciom poniżej 2. rok życia urządzeń ekranowych.
- Korzystajmy z mediów cyfrowych w zrównoważony sposób, zadbajmy o balans między czasem online i offline – zarówno u naszych dzieci, jak i u siebie.
- Ćwiczmy mózg, działa on bowiem jak mięsień, który żeby dobrze funkcjonować, potrzebuje kreatywnych, stymulujących go bodźców. Uczmy dzieci języków, gry na instrumentach – to pobudza obie półkule mózgowe.
- Zadbajmy o wysiłek fizyczny dziecka oraz czas na odpoczynek i regenerację.

[1] http://newsroom.ucla.edu/stories/081015_gary-small-ibrain

[2] <http://www.kbri.re.kr>

