

Könnyebb útnak tűnhet, de később nem kerül túl sokba?

Egyszerűbb megoldásnak tűnhet tablettel megnyugtani a gyermeket, hiszen kevésbé fárasztó, mint a fel-le sétálva ringatás;

vagy a tévét bekapcsolva kevesebbet kell azon stresszelni, hogyan töltsük ki az estét lefekvésig. Tisztában kell azonban lennünk azzal, hogy a gyermekeknél túl korán és túl sokat használt érintőképernyőnek komoly ára van, ugyanis a kontroll nélküli képernyőhasználat káros következményekkel járhat.

Szülő-gyermek kapcsolódás

Kétéves kor alatt a fejlődésben meghatározó szerepe van a szülő és a gyermek közötti kapcsolatnak. Nem kell nagy dolgokra gondolni: a szülő a babájára mosolyog, aki visszamosolyog rá. A kisgyermeknek elege lesz belőle, hogy nem tudja rátenni az egyik kockát a másikra, eldobja és sírni kezd, a szülő pedig megvigasztalja és segít neki. Az ilyen apró, hétköznapi helyzetek

ből tanulják meg a babák érzéseik jelenését és kezelését. Így tanulnak meg máshoz kapcsolódni, vagyis így fejlődnek. Minél több időt tölt egy szülő képernyő előtt, annál kevésbé veszi észre, ha a gyermeke kapcsolatot szeretne kezdeményezni vele. A képernyők attól vesznek el a lehetőséget, hogy a kisgyermek és a szülei között létrejöjjön a fejlődést biztosító kapcsolat. Hiába állítják alkalmazások vagy televíziósatörnák reklámjai, hogy használatuk segíti a gyermekek fejlődését, ez nem igaz. Sok kutatás mutatta ki, hogy kétéves kor alatt a gyerekek nem tudnak mit kezdeni egy képernyőn látott információval.

A testi egészségre gyakorolt hatások

A kisgyermek agya a szülőtől várja a fejlődést szolgáló információkat. Máshonnan hiába érkezik bármilyen fontos tudás, ez nekik semmit nem használ. Kutatások szerint minél több időt tölt egy kétéves kor alatti gyermek képernyő előtt, annál lassabb lesz a mozgásfejlődése, és később kezd el beszélni.

- A lefekvés előtti utolsó órában minden képernyő használata kerülendő.



A kisgyerekek az anyanyelvet élő emberi kapcsolatokban tanulják, a korai nyelvi tapasztalataik optimális forrása a közös figyelmi helyzetekben folyó változatos társalgás. A túl korai képernyőzés csökkentheti és befolyásolhatja ezeket a tapasztalatokat, így kutatások által igazoltan a nyelvi késés magasabb kockázatával kapcsolható össze. A nyelvfejlődés elmaradása iskoláskorban túl is nehezen behozható társas és tanulási nehézségeket okozhat. A szülő akkor segít a legtöbbet, ha „képernyő helyett kapcsolatot” kínál: beszélget, mesél, kérdez, mondókázik, és naponta tudatosan teremti képernyőmentes, közös időt.



Dr. Kas Bence logopédus,
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar

Minél többet használják a szülők a gyermekek megnyugtására a képernyőt, később, óvodáskorukban annál nehezebben tudják önállóan kezelni az érzelmeiket.

A képernyőzés emellett nagymértékben képes befolyásolni a gyermekek alvásminőségét, hiszen a kijelzők fénye jelentősen gátolja az agy melatonin-termelését, ami elengedhetetlen a megfelelő minőségű alváshoz.

- A túlzott vagy problémás képernyőhasználat a mentális egészséget veszélyeztető kockázatokkal jár, ezért kerülendő.



A melatonin fokozatosan emelkedő szintje jelzi a szervezet számára, hogy eljött a pihenés ideje. Ha ez elmarad, az ember nem érzi magát fáradtnak, és nehezebbé esik az elalvás, ami hosszú távon alváshiányhoz vezethet, ez pedig csökkenti a koncentrációt, hangulatingadozást és ingerlékenységet okoz.

A túlzott képernyőhasználat egyik leggyakrabban kimutatott káros következménye az elhízás. Ennek kialakulása annál valószínűbb, minél több időt töltenek a gyermekek a képernyő előtt. Ez ugyanis hasznos időt vesz el a gyermekek aktív tevékenységétől, és ezáltal megnő a mozgásszegény életmód kialakulásának kockázata.

A képernyőzés következményei között említendő az úgynevezett digitális szemfáradás is, ami a képernyő hosszú ideig történő nézéséből ered, és fáradt, égő, kivörösödött szemekkel, homályos látással, a fókuszváltás nehézségével, a szem szárazságával, irritációjával vagy égő érzésével jár. A hosszan tartó képernyőzés hatásaként említendő az is, hogy minden képernyő előtt töltött további óra fokozza a rövidlátás kialakulásának kockázatát.



Az unatkozás biztosan elvesztegetett idő?

Sokan tisztában vagyunk a válasszal, mégis úgy érezzük, ha egy gyermek unatkozik, azt azonnal meg kell szüntetni. Ez egy gyakori és súlyos tévedés. Az unalom a kreativitás kapuja. Általában 10-15 perc után az agy átkapcsol, és a gyermek talál valamit, amivel lekötheti magát. Ez a fejlődésük szempontjából egy nagyon fontos tapasztalat, amit minden gyereknek rendszeresen át kell élnie. Nem kell, hogy minden ébren töltött percet közös játékkal töltsenek ki, és nem kell a gyermekeket folyamatosan szórakoztatni. A gyerekek fejlődése szempontjából hasznos és fontos, ha néha unatkoznak.

Szakemberként és szülőként is azt mondhatom, hogy nem kell lehetetlen és irreális döntéseket hoznunk. Nem kell eltüntetni a képernyőket a lakásból. Nem kell mindig tökéletesen jó szülőnek lenni. Kell azonban gondolkodnunk azon, hogy mivel tudjuk gyermekünk fejlődését és boldogságát a legjobban segíteni. Kezeljük úgy az okoseszközöket, mint az ételeket. Gondolkodunk el rajta, hogy amit most adok a gyermekemnek, az tápláló? Hasznos? Egészséges? Vagy csak elveszi az étvágyát és nem fog rendes ételt enni? Egyikünk sem engedné a gyermekének, hogy mindennap fagyaltot egyen vacsora helyett. Törekedjünk a tudatosságra a képernyők használatában is.



Dr. Nagy Péter
gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvos,
Bethesda Gyermekorvosi