

# Digitális világ és a gyerekeink

„A mai gyerekek már kutyukkal a kezükben születnek” – mondják sokszor viccesen az informatikai eszközöket könnyed természetességgel használó fiatalokról. Ha nem is azzal születnek, az ismeretség majdnem onnan keletkezik, mert sok szülő pelenkázás közben odateszi a telefont vagy a tabletet, meg rajta a mese, a baba pedig megbabonázottan nézi.

## Szülői tévhit és a valóság

A legtöbb szülő örül, ha a gyereke iskola után nem megy el hazulról, hanem otthon „kütyüzik”, mert akkor biztos benne, hogy nem kerül rossz társaságba, védelem alatt van. De ez nem így van – ma már rengeteg veszély leselkedik a gyerekekre a digitális térben: álprofil mögött megbújó pedofilok, kortársak részéről érkező nyilvános megszegényítések, agresszív és szexuális vonatkozású tartalmak, videojáték függőség stb.

Tízből kilenc szülő úgy véli, hogy az okostelefonok, tabletek elősegítik a gyerekük értelmi színvonalának növekedését. Valójában *kis korban* ennek épp az ellenkezője történik: *gátolják az agyi fejlődést!*

A tabletek, videojátékok kitalálói és fejlesztői nagyon jól tudják, hogy ezeknek káros hatása van a még fejlődésben lévő agyra. Steve Jobs „fejlesztőguru”, az Apple cég feje eltiltotta gyerekeit a technikától. Pierre Laurent, aki a Microsoft vezető munkatársa volt, *csak a gyerekei 12 éves korától engedélyezte számukra az okostelefon és a számítógép használatát.*

Cris Rowan pedagógus, foglalkozásterapeuta is amellet foglalt állást, hogy 12 éves kor alatt nem lenne szabad a gyerekeink kezébe mobilt, tabletet, videojátékot adni.

## A korai „kütyühasználat” hátrányairól

Tudományos kutatások igazolják, hogy az informatikai eszközök használata a gyerekek korai életszakaszában negatív hatásokkal jár. Néhány fontosabb ezek közül:

### *Agyfejlődés hátráltatása*

A csecsemők agytérfogata 1 és 2 éves kor között megháromszorozódik, és körülbelül 21 éves korig folytatódik az agyi fejlődés. A korai agyfejlődést a környezetből érkező ingerek összessége (vagy ezek hiánya) határozza meg. Ha ez idő alatt az agyat nagy mennyiségben infokommunikációs eszközökből (mobiltelefon, tablet, TV, videojáték) érkező ingerek érik, csökkennek a végrehajtó funkciók, és a figyelem, a kognitív fejlődés késik, a tanulási képesség romlik, nő az impulzivitás, és csökken az önfegyelmzés képessége.

### *Kapcsolatépítés, kommunikáció romlik*

Az iskolás korosztálynál gátolja az érzelmi intelligencia, a kapcsolatok kialakításának fejlődését, ha túl sokat tölt a digitális térben. Lehet, hogy van száz követője, de nincs egy barátja, akivel megbeszélhetné a problémáit, aki vigasztalóan átölelné.

Szülői felügyelet nélkül a gyerekek digitális Legyek Urát játszanak: szétcincálják egymást a neten következmények nélkül.

### *Alváshiány*

Számos családban a gyerekeknek a saját szobájában is van hozzáférése a különböző készülékekhez (tévé, számítógép stb.), így a szülők nyilván nem felügyelik ezek használatát. A mértéktelen kütyühasználat alváshiányhoz, rossz iskolai teljesítményhez vezet.

### *Mentális betegségek*

Az infokommunikációs eszközök túlzott használatával összefüggésbe hozható számos mentális betegség kialakulása is (depresszió, figyelemzavar, bipoláris zavar, pszichózis és egyéb magatartásproblémák).

### *Agresszió*

A médiában bemutatott erőszak a gyerekekből agressziót válthat ki.

### *Függőség*

Ha a szülők nem töltenek elég időt a gyerekeikkel (beszélgetés, közös kirándulás, társas játék), azok inkább a kütyükhöz kezdenek kötődni, ami súlyos függőséghez is vezethet.

Tudományos kutatások megállapították, hogy a túl hosszú ideig figyelt monitor ugyanúgy károsítja a gyerekek fejlődő agyát, mint a kokainfüggőség. Nicholas Kardaras, az USA egyik vezető függőségszakértője állapította meg: Az iPaddal, okostelefonnal „...függőséget okozó, a gondolkodást átalakító elektronikus kábítószerrel etetjük a legártatlanabbakat és a legsebezhetőbbeket.”

### *Sugárzás*

2011 óta a WHO a mobiltelefonokat és a többi mobileszközt a 2B veszélyességi kategóriába sorolja, ami azt jelenti, hogy rákkeltő lehet a kibocsátott sugárzás miatt. Különösen veszélyes a gyerekekre nézve, akiknek az agyuk és az immunrendszerük még fejlődésben van.

## **Hogyan óvjuk gyerekeinket?**

A digitális eszközök kiskorú gyermek számára hosszú távon komoly veszéllyel járnak. Ha egy felnőtt önmagán ezt nem érzékeli, gondoljon bele, hogy az ő gyerekkora még nem a kütyük bővületében telt el.

Gyerekgyógyászattal foglalkozók álláspontja szerint a két év alatti gyermekek egyáltalán ne legyenek a képernyő előtt. Fontos, hogy 12 éves kor alatt ne kapjanak okostelefont, iPad-ot, tabletet stb., és ne legyen a gyerekszobában TV sem.

12 éves kornál idősebb gyerekek esetében az informatikai eszközök használatát korlátozva, inkább több rövidebb szakaszban engedélyezze a szülő (max. napi 2 óra), mert a gyakori szünetek megakadályozzák az agyat, hogy túlzott stimulációt kapjon.

Meg kell beszélni a gyerekekkel, elmagyarázni nekik, miért vannak ezek a korlátok, és mi mindent nyerhetnek a felszabadított órákban.

Ha szeretjük a gyerekeinket és szülőként sok közös szabadidőt töltünk velük (beszélgetés, mesélés, focizás, horgászás, társasjáték, kirándulás stb.), akkor a „kütyüzés” nem fog nekik igazán hiányozni!

Szülői felelősségünk, hogy vigyázzunk rájuk, ezért fontos következetesen kijelölni és tartani a szabályokat - csak nyerhetünk vele.