

Szemünk fénye és a képernyő fénye – a képernyő hatásai a gyerekre

Szerző: Gácsi Margit



Mi a képernyőidő?

Minden perc, melyben a gyerek számítógépes, telefonos, televíziós, rádiós ingereknek van kitéve. A közhiedelemmel ellentétben nem csak az számít, amikor aktívan ilyen tevékenységet végez, hanem az is, amikor a jelenlétében mások teszik azt és közben az ingerek a gyereket is érik.

Miért fontos erről beszélni?

A túlzott képernyőidő mindenki egészségére hatással van. Fokozottan érvényes ez a gyerekek védtelen szervezetére, fejlődő idegrendszerére.

Felmérések szerint a túlzott képernyőidő ma a gyerekek 87%-át érinti és a helyzet folyamatosan romlik. Az okozott károk már rövid távon is érzékelhetők, azt azonban egyelőre csak találgatni lehet, hogy milyen élete lesz majd egy képernyő előtt felnőtt generációnak.

Képernyőfüggőség

A képernyőidő egyik veszélye, hogy olyan illékony boldogság érzetet okozhat, amely hasonló a drogokhoz, alkoholhoz, dohányzáshoz, szerencsejátékhoz – azaz függőséget okozó szerekhez. Rá lehet szokni, ami képernyőfüggőséghez vezethet. A képernyőfüggővé vált személy „digitális-drogossá” alakul: folyamatosan szüksége van (egyre több) képernyőidőre, míg az élet valóságától mindinkább elidegenedik.

A képernyőfüggőség néhány jele:

- érdeklődés elvesztése minden más tevékenységben (csak a képernyő létezik)
- a képernyő szükségessé válik a jókedvhez
- képernyő használat titokban (éjjel suttyomban)
- emberi kapcsolatok elsorvadása (nincsenek valódi barátok, csak netes ismerősök)
- szülő-gyerek elidegenedés (lényegében elveszítjük a gyerekeinket).

Mi számít túlzott képernyőidőnek?

Az Egészségügyi Világszervezet a kisgyermekekre vonatkozóan fogalmazott meg ajánlásokat. E szerint 2 év alatt egyáltalán nem szabad a gyereket ilyen hatásoknak kitenni. 2-5 éves korig pedig kevesebb, mint napi 1 óra, ami még valószínűleg nem káros.

Dr. Donauer Nándor neuropszichológus szerint már 25 percet meghaladó egybefüggő képernyőhasználat is elindíthat káros idegrendszeri folyamatokat.

Felnőttek esetében a képernyő előtti munkavégzésre létezik hazai szabályozás: naponta legfeljebb összesen 6 óra lehet, óránkénti 10 perces kötelező szünetekkel.

Egy biztos: a képernyőfüggőség jeleinek kialakulása már egyértelműen utal arra, hogy túlzott képernyőidővel állunk szemben.

Milyen hatásai vannak a túlzott képernyőidőnek?

A túlzott képernyőidőnek számos testi, lelki, viselkedési hatása lehet:

- magatartási zavarok
- agresszivitás
- tanulási képességek romlása (különösen: matematika, olvasás)
- figyelemzavarok
- hiperaktivitás
- evési zavarok
- alvási zavarok
- látásromlás
- túlsúly
- depresszió, szorongás
- ADHD (aktivitás- és figyelemzavar) szindróma
- idegrendszer fejlődési rendellenességek.

Mi a teendő?

A szülő felelőssége, hogy gátolja a képernyőfüggőség kialakulását, enyhítse a képernyő káros hatásait. Sajnos az ideális állapot elérése a szülők többsége számára majdnem lehetetlen. A mai világban életünk minden pillanatát átszövi az elektronikus zaj. Életformánk kiüresedett, emberi kapcsolataink kihűltek. Gyerekeink pedig ebben a környezetben nőnek fel.

Miközben más függőséget okozó tényezők ellen törvény védi a gyerekeket (dohányzás, alkohol, szerencsejáték, drog), addig a túlzott képernyő használat ellen nincs törvényi védelem gyerekeink számára – holott ennek a működési módja és káros hatásai hasonlóak a többi függőségéhez. A COVID járvány során alkalmazott online oktatás valószínűleg csak tovább rontott a helyzeten. Az egyetlen védelmi vonal tehát a gyereket felelősen nevelő szülő.

A leghatásosabb mód a megelőzésre törekvés lehet.

Példamutatás. A személyes példamutatás szerepe: hogyan várhatjuk el a gyerektől, hogy ne üljön képernyő előtt egész nap, ha tőlünk is azt látja? Ha alapzajként egész nap megy a tévé, rádió, ha teljes szabadidőnket mi felnőttek is a képernyő előtt töltjük? Sajnos sok felnőtt számára is az egyetlen menekülési lehetőség az élet terhe elől a képernyő. Ezt a modellt a gyerek is lemásolja.

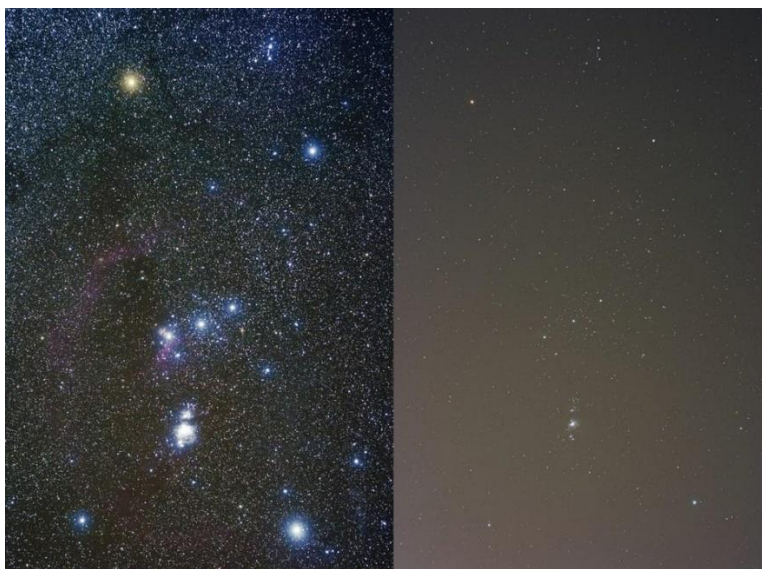
Elterelés. Hatásos lehet, ha gyerek más, értelmes tevékenységgel tölti ki a szabadidejét (pl. sport, közös kirándulás, hagyományos - nem képernyős - társasjáték a családdal), így ideje és energiája sem marad az egész napos képernyőzésre.

Korlátozó módszer. Sokan próbálkoznak a képernyőidő korlátozásával: részlegesen elkobozzák a gyerektől a számítógépet, mobiltelefont. Számos műszaki megoldás is elérhető (pl. használati időt mérő és korlátozó alkalmazások, internet-képtelen butatelefonok, internetes tűzfal gyerekzár).

Kárenyhítés. Sok szülő csak akkor eszmél rá a probléma nagyságára, mikor már kialakult a képernyőfüggőség és annak káros hatásai is letagadhatatlanul jelentkeznek. Ekkor már haladéktalanul szakemberhez kell fordulni a károk mielőbbi mérséklése érdekében. A megfelelő fejlesztő terápiák alkalmazása ilyen esetekben is jelentősen csökkentheti a károsodást, amit a képernyő a gyerekeknek okoz.

Összefoglalva

- Nem költözhetünk lakatlan szigetre, így kicsi az esély, hogy teljesen meg tudjuk védeni gyerekünket a digitális veszélyektől.
- Mégis meg kell tennünk ami tőlünk telik, hogy a lehető legkisebb sérülés érje őt. Védünk kell, amennyire csak lehetséges.



Az éjszakai égbolt látványa fényszennyezés nélkül (városon kívülről nézve) és fényszennyezéssel (a városból nézve)