

Η επίδραση των οθονών στα παιδιά και στους εφήβους

Συχνά εμείς οι έφηβοι χρησιμοποιούμε στον ελεύθερο χρόνο μας το κινητό, ή τον υπολογιστή για να συνομιλήσουμε με τους φίλους μας, να παρακολουθήσουμε μια ταινία ή σειρά ή να δούμε κάποιο video. Συνήθως, βέβαια, ακούμε τη φράση «Όλο με ένα κινητό στο χέρι είσαι, «Διάβασε κανένα βιβλίο» και άλλες τέτοιες παρόμοιες εκφράσεις. Όσο περίεργο και να μας ακούγεται, στην πραγματικότητα αυτός είναι ένας τρόπος των μεγάλων να μας προφυλάξουν από τις επιπτώσεις της οθόνης που είναι πολλές.

Αρχικά, σύμφωνα με μελέτες από εκπαιδευτικούς και ιατρούς, η οθόνη είναι ένας από τους παράγοντες έλλειψης συγκέντρωσης των παιδιών στα μαθήματά τους. Είναι το μόνιμο παράπονο των γονιών. Εμείς οι έφηβοι δεν διαβάζουμε στο σπίτι βιβλία, γιατί είμαστε συνεχώς μπροστά σε ένα tablet. Αυτό μας κουράζει, αποσπά την προσοχή μας και δεν ασκούμε στο να δίνουμε την προσοχή μας σε ένα βιβλίο, το οποίο απαιτεί περισσότερο χρόνο και μεγαλύτερη εστίαση.

Επιπλέον, συνήθως συνομιλούμε με άτομα άγνωστα σε εμάς στο διαδίκτυο. Αυτό δείχνει πως, όχι μόνο είμαστε υπερβολικά εθισμένοι στο κινητό, αλλά και πως βάζουμε τον εαυτό μας σε κίνδυνο, καθώς δεν ξέρουμε ποιος μπορεί να κρύβεται πίσω από την οθόνη και πόσο επικίνδυνος είναι.

Επίσης, η μελέτη των επιστημόνων καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι πρώιμες ψηφιακές εμπειρίες, έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη διαμόρφωση του εγκεφάλου των παιδιών και στη λειτουργία του. Αυτό θεωρήθηκε ότι έχει τόσο θετικές, όσο και αρνητικές συνέπειες. Οι αρνητικές όμως υπερτερούν. Για παράδειγμα, αρνητικές συνέπειες παρατηρήθηκαν σχετικά με τον τρόπο, με τον οποίο ο χρόνος επί της οθόνης επηρεάζει τη

λειτουργία του εγκεφάλου που απαιτείται για την προσοχή, τις ικανότητες εκτελεστικού ελέγχου, τις αναστολές, τις γνωστικές διαδικασίες και τη λειτουργική συνδεσιμότητα, η οποία σχετίζεται με τη δυναμική της ροής πληροφοριών στον φλοιό του εγκεφάλου. Άλλες μελέτες έδειξαν ότι ο υψηλότερος χρόνος επί της οθόνης συνδέεται με χαμηλότερη λειτουργική συνδεσιμότητα σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη γλώσσα και τον γνωστικό έλεγχο, επηρεάζοντας ενδεχομένως αρνητικά τη γνωστική ανάπτυξη.

Δεν μπορούμε να παραλείψουμε την πληροφορία πως το γεγονός ότι αυτά τα παιδιά δεν ανέπτυσαν τις συναισθηματικές τους ικανότητες, επηρέαζε σημαντικά τις μετέπειτα δυνατότητές τους να δημιουργούν φιλικές σχέσεις και να προσαρμόζονται στο κοινωνικό τους περιβάλλον. «Τα τετράχρονα παιδιά που έβλεπαν πολλή τηλεόραση παρουσίαζαν στα έξι τους χρόνια μικρότερη ικανότητα κατανόησης των άλλων, ενώ τα τετράχρονα παιδιά που είχαν μία τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό τους επεδείκνυαν σαφώς μικρότερη συναισθηματική νοημοσύνη από εκείνα που δεν είχαν τηλεόραση στο δωμάτιο τους», όπως δήλωσε η αναπτυξιακή παιδοψυχολόγος Věra Skalická που διηύθυνε αυτήν την έρευνα.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως τα περισσότερα πράγματα στη ζωή έχουν και θετικές και αρνητικές συνέπειες και πως όλα έχουν ένα όριο. Μπορούμε να μειώσουμε τον εθισμό στις οθόνες και να προλάβουμε τους παραπάνω κινδύνους, βάζοντας ένα όριο χρήσης τους, το οποίο πρέπει να τηρούμε καθημερινά. Εάν φανεί δύσκολο το να μειώσουμε μόνοι μας τον χρόνο που αφιερώνουμε στην οθόνη, μπορούμε να κάνουμε άλλα πράγματα. Αρχικά, μπορούμε να βρούμε τρόπους να περνάμε τον χρόνο μας με κάτι που μας αρέσει όσο το κινητό, δηλαδή να αντικαταστήσουμε τον χρόνο του κινητού με κάποια άλλη αγαπημένη εξωσχολική δραστηριότητα. Επιπλέον, με τη νέα

τεχνολογία, υπάρχουν τρόποι να οριστεί ένα όριο οθόνης μέσω του κινητού, έτσι ώστε, όταν φτάσεις στο όριο αυτό, το κινητό να κλείνει ή να στέλνει μια ειδοποίηση. Επομένως, λύσεις για τον περιορισμό της χρήσης των οθονών υπάρχουν. Τι λέτε; Δεν αξίζει να κάνουμε μια προσπάθεια;

ΠΗΓΕΣ

https://www.efsyn.gr/epistimi/epistimonika-nea/227637_synaisthimatiki-kai-egkefaliki-i-epirroi-tis-othonis

https://www.alfavita.gr/koinonia/432944_i-epirroi-tis-othonis-ston-egkefalo-ton-paidion

<https://www.kathimerini.gr/>

