



Nicholas Kardaras, Ph. D.

DZIECI EKРАНU

Jak uzależnienie od ekranu
przejmuje kontrolę nad naszymi
dziećmi - i jak wyrwać je z transu

Celem tej książki jest doinformowanie dorosłych, którym zależy na społeczeństwie, w którym żyją oraz ostrzeżenie i doinformowanie rodziców w kwestii klinicznych i neurologicznych zagrożeń, jakie nadmierne obcowanie z ekranem może ściągać na ich dzieci.

(...) nie ma ani jednego wiarygodnego badania, które dowodziłoby, że dziecko obcujące z technologią we wczesnych latach życia osiąga większe sukcesy edukacyjne niż dzieci pozbawione dostępu do technologii. Owszem istnieją pewne dowody na to, że dzieci obcujące z ekranem mogą mieć większe umiejętności rozpoznawania schematów i wzorców, ale nie ma ani jednego badania, które by dowodziło, że są one lepszymi uczniami czy studentami.

Co więcej, nieustannie rosnąca liczba badań klinicznych wiąże technologię ekranu z takimi zaburzeniami psychiatrycznymi jak ADHD, uzależnienia, niepokój, depresja, nadmierna agresja czy nawet psychoza. Najbardziej jednak może zszokować fakt, że najświeższe badania techniką neuroobrazowania ponad wszelką wątpliwość pokazują, że nadmierna styczność z ekranem może neurologicznie zniszczyć rozwijający się mózg młodej osoby w taki sam sposób jak uzależnienie od kokainy. (...) mózg dziecka pod wpływem tej technologii (jarzących się ekranów) wygląda jak mózg pod wpływem narkotyków.

Tak naprawdę, jarzące się ekrany są tak potężnym narkotykiem, że Uniwersytet Washington od jakiegoś czasu używa gier wideo z wirtualną rzeczywistością, by pomóc ofiarom poparzenia w leczeniu bólu podczas terapii. Niesamowite, ale kiedy poparzeni pacjenci są zanurzeni w grze, doświadczają zmniejszającego bólu efektu przypominającego działania środka przeciwbólowego podobnego do morfiny i nie potrzebują żadnych prawdziwych środków.

Rodzice uważają, że trzymają swoje dzieci bezpiecznie w domu przed ekranem i traktują gry wideo i ekrany niczym cyfrową nianię, wierząc, że mogą one być edukacyjne, że wzmacniają umiejętność dziecka do skupienia uwagi, wzmacniają jego koordynację wzrokowo – motoryczną lub że robią cokolwiek innego, co przypisuje tej grze na opakowaniu jej producent.

Nasze mózgi po prostu nie są stworzone do tej wizualnej hiperstymulacji, która bombarduje nas niedawno rozwinięta technologia cyfrowa. Będąc nauczycielem neuropsychologii, dobrze wiem, że rozwój mózgu jest delikatnym procesem, który może zostać z łatwością przerwany przez zarówno niewystarczającą, jak i nadmierną stymulację – taką jak nadmierna stymulacja, jakiej doświadcza mózg gracza.

Mamy już badania dowodzące, że hiperstymulujące obrazy ekranu mogą się utrwalić w podświadomości dziecka i nawiedzać jego myśli oraz sny – a teraz wiemy też, że to również „zaburza” rozwój jego mózgu.

*Branża gier wideo jest wyrafinowanym,
wielomiliardowym przemysłem
w zupełności poświęconym tworzeniu
uzależniających produktów
skierowanych do bezbronnych dzieci
i młodych ludzi...*

„Firmy produkujące gry komputerowe zatrudniają najlepszych neurobiologów i neuronaukowców, którzy podłączają testerom gier elektrody. Jeśli nie wywołują wzrostu ciśnienia krwi, w które celują - zazwyczaj od ponad 120 lub 140 w ciągu kilku minut grania, i jeśli reakcje skórno-galwaniczne testerów nie wzrosną i nie zaczną się oni pocić, naukowcy ponawiają prace nad grą, by zmaksymalizować uzależniającą i pobudzającą reakcję, którą pragną otrzymać”, wyjaśnia dr Doan.

*...badania potwierdzają
związek między ADHD
a ekranem...*

Nicholas Negroponte, założyciel MIT Media Lab opisuje aspekty czytania wzbogacające wyobraźnię w ten sposób: „Interaktywne multimedia zostawiają bardzo mało dla wyobraźni. Podobnie jak film z Hollywood, narracja multimedialna zawiera tak specyficzną reprezentację, że coraz mniej pozostaje dla oka umysłu. Słowo pisane z kolei rozpala wyobraźnię i pobudza metafory, które wiele swojego znaczenia czerpią z wyobraźni i doświadczeń czytelnika. Kiedy czytasz powieść, wiele kolorów, dźwięków i ruchu pochodzi od ciebie.”

Tak, jak na ironię, najbardziej ostrożni technologicznie rodzice to właśnie ludzie, którzy wynaleźli naszą iKulturę. Ludzie są w szoku, kiedy się dowiadują, że bóg technologii, Steve Jobs, był rodzicem dopuszczającym niewiele technologii do swoich dzieci; w 2010 roku, kiedy pewien dziennikarz zasugerował, że jego dzieci muszą być zachwycone niedawno wypuszczonym iPadem, odpowiedział: „Nie używały go. Ograniczamy ilość technologii, jaką dzieci używają w domu”.

10 września 2014 roku biograf, Walter Isaacson ujawnił w artykule New York Times:

„Steve miał zasadę, że każdego wieczoru jadał z rodziną obiad przy długim, kuchennym stole, rozmawiając o książkach, historii i różnych innych rzeczach. Nikt nigdy nie wyciągał iPada czy komputera”.

Pamiętaj, że: Bill Gates był harcerzem, który do trzynastego roku życia nie miał w rękach komputera; Steve Job był majsterkowiczem używającym koordynacji wzrokowo - ruchowej koniecznej do czynności manualnych - czegoś, co najlepiej rozwija neuronowe połączenia synaptyczne - i do ukończenia dwunastego roku życia nie miał do czynienia z komputerem.

Książka ta nie jest przeciwko technologii, pokazuje ona, że problemem jest wiek, w jakim pozwalamy dziecku obcować z ekranem. Nadmiernie pobudzające ekrany mogą mieć niszczący wpływ na mózg młodego człowieka, które po prostu nie jest jeszcze rozwojowo gotowy, żeby poradzić sobie z takim poziomem stymulacji.

*(...) poczekaj przynajmniej, aż twoje
dziecko będzie bardziej
zaawansowane w swoim rozwoju i
będzie mniej podatne na to, żeby
paść ofiarą uzależnienia od
technologii, depresji Facebookowej
lub nadmiernego wysyłania
wiadomości tekstowych.*

„Jest 22.00 - czy wiesz z kim twoje
dziecko przebywa online?”

Oglądanie telewizji i granie w gry wideo są utożsamiane ze wzmożonymi problemami z koncentracją w dzieciństwie; dzieci w wieku od 6 do 12 lat, które spędzały więcej niż dwie godziny dziennie grając w gry wideo lub oglądając telewizję, miały problem z koncentracją w szkole i były od 1,6 do 2,1 razy bardziej narażone na problemy z koncentracją.

Koncentracja na ekranie, jaka obecna jest w grze wideo i telewizji nie jest rodzajem koncentracji, która pomoże przetrwać dziecku w szkole czy gdziekolwiek indziej w życiu.

Jeśli naprawdę chcesz, żeby twoje dziecko odnosiło sukcesy i kwitło, zrezygnuj z ekranów przez kilka pierwszych lat ich życia. Podczas tego kluczowego okresu rozwojowego, pozwól im angażować się w kreatywną zabawę.

Daj dziecku lego, zapewnij spacery,
zachęć do gotowania razem z Tobą,
grania na instrumencie, daj im
doświadczyć nudy, aby wymyśliły
same, co będą teraz robić.

*Pozwól im żyć bez blasku ekranu,
kiedy są dziećmi - mają mnóstwo
czasu, żeby nauczyć się
obcowania z ekranem
w późniejszym życiu.*

Dr Anderson doszedł do następujących wniosków:

„(...) niezależnie do metody badania (...) i niezależnie od kultury badanej w danym badaniu (Wschód i Zachód), otrzymujemy te same wyniki. A wyniki są takie, że obcowanie z grami wideo pokazującymi przemoc zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia agresywnego zachowania zarówno w krótkoterminowym, jak i długoterminowym kontekście.”

„Przeciętnie, badania dowodzą, że obcowanie z grami wideo pokazującymi przemoc zwiększa ilość agresywnych myśli, zwiększa uczucie złości, zwiększa fizjologiczne pobudzenie takie jak tętno serca i ciśnienie krwi, co może wyjaśniać, dlaczego zwiększa również agresywne zachowanie... (...) Wiemy jednak, że istnieje związek pomiędzy graniem w gry wideo pokazującymi przemoc a bardziej powszechnymi formami agresywnego zachowania - takiego jak wdawanie się w bójki”.

Psycholog dziecięcy dr David Walsh zgadza się: „Kiedy młody człowiek z rozwijającym się mózgiem, już wściekły, spędza długie godziny ćwicząc akty pełne przemocy i agresji, a później znajduje się w sytuacji stresu emocjonalnego, istnieje prawdopodobieństwo, że dosłownie potraktuje znajomy mu schemat, który wielokrotnie powtarzał, być może nawet setki razy”.

Zapraszam do lektury...