

## **Autyzm, zespół Aspergera, opóźniony rozwój mowy, ADHD czy może za dużo telewizji?**

### **Szybkie fakty:**

- 90% dzieci poniżej 2 roku życia ogląda jakiś rodzaj mediów elektronicznych.
- Dzieci do 2 roku życia oglądają średnio 1-2 godziny telewizji dziennie.
- Jedna trzecia dzieci ma telewizor w sypialni w wieku 3 lat.
- 39% rodziców małych dzieci potwierdza, że TV jest w ich domach włączony, przez co najmniej 6 godzin dziennie!
- Coraz więcej szkół wprowadza zakaz korzystania ze smartfonów na przerwach, ponieważ dzieci komunikują się ze sobą na przerwach przez komunikatory...siedząc obok siebie!

### **Na początek o tym jak działa ekran na dziecko?**

Czy wiedziałeś, że częstotliwość odświeżania monitora 120 kHz oznacza, że wiązka odświeżania przebiega przez ekran 120 000 razy na sekundę? W uproszczeniu oznacza to, że w ciągu sekundy nasz mózg otrzymuje tyle impulsów. Jest to niezauważalne dla oka, ale czy na pewno dla naszego mózgu?

### **Hipnotyzujący ekran.**

Każdy widział jak to działa u małych dzieci, szczególnie niemowląt. Wystarczy włączyć telewizor i mamy piorunujący efekt w postaci uspokojenia, „hipnozy”. Dziecko niemal nie odrywa wzroku od ekranu. Jednak część dzieci po kontakcie z ekranami reaguje pobudzeniem psychoruchowym, czyli wzmożoną wrażliwością na bodźce, nerwowością, wzmożeniem aktywności ruchowej, zaburzeniami koncentracji, drażliwością. Może to prowadzić do błędnej diagnozy ADHD. Inne dzieci, zwłaszcza te, które otrzymują np. tablet dla chwili „świętego spokoju” mogą wycofywać się z kontaktów międzyludzkich i stawać się upartym i agresywnym członkiem rodziny przy próbach odciążenia od monitora. To z kolei budzi niepokój o autyzm czy zespół Aspergera. Kolejnym

niepokojącym następstwem jest opóźniony rozwój mowy.

**Dlaczego ekrany „hipnotyzują” dzieci?** Brak celowej (kontrolowanej) podzielności uwagi u dziecka powoduje, że kolorowe obrazy pozostające w ruchu zwracają najbardziej jego uwagę. Czy uczy się wtedy koncentrować? Odpowiedź brzmi nie! Niedojrzały jeszcze układ neurologiczny dziecka nie jest gotowy na przyjęcie tak wielu bodźców, ile emitują programy dla dorosłych. To jest główną przyczyną prostoty bajek i programów dla dzieci. Dla nas są mało atrakcyjne, dla nich wystarczająco. Ta niedojrzałość ma jednak swój plus – ogromną dynamikę zmian i zdolność adaptacji mózgu! **Czy na pewno chcesz ją wykorzystać na oglądanie przez dziecko TV? Nawet 5 minutowy seans dziecka przed 2 rokiem życia przed telewizorem ma podobny efekt jak 1h spędzona w kinie przez dorosłego! Znasz to uczucie po wyjściu z sali kinowej? Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze znasz. Ponadto utrata zdolności planowania, zapominanie zadań ustalonych wcześniej. Dlatego nie oczekuj od dziecka, że oderwane od ekranu zareaguje natychmiast na twoje wołanie czy wykona polecenie.**

### **Jakie są konsekwencje oglądania telewizji przez dziecko?**

- opóźniony rozwój mowy,
- ubogi zasób słownictwa,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- pobudzenie,
- kłopoty ze snem,
- agresja,
- zaburzony rozwój mózgu.

**Nie stwierdzono dotychczas, aby oglądanie przez dzieci telewizji, korzystanie ze smartfonu czy tabletu rozwijało jego umiejętności.**

**Rodzicu, zadbaj o dziecięcy mózg!**  
**Wprowadź Domowe Zasady Ekranowe.**