

Πώς ο εθισμός στην οθόνη αλλοιώνει τη σκέψη των παιδιών

Η σχέση με το κινητό και το τάμπλετ ξεκινάει πριν από το σχολείο. Οι ειδικοί της εκπαίδευσης και της παιδικής υγείας βλέπουν ήδη τις επιπτώσεις της ψηφιακής ζωής στην πρόσληψη της γνώσης και τη συγκέντρωση

Πολλά παιδιά «παίζουν» με το τάμπλετ των γονιών τους ή διαθέτουν τα ίδια τάμπλετ ή κινητό ήδη από δύο ετών!

Πηγή:
Η ΚΛΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Φωτογραφία:
GETTY IMAGES



Διαστάσεις πανδημίας λαμβάνει η έκθεση των παιδιών στις οθόνες των κινητών και των τάμπλετ από πολύ μικρή, ακόμη και τη βρεφική ηλικία. Παιδαγωγοί, εκπαιδευτικοί και ψυχολόγοι αρχίζουν ήδη να διαπιστώνουν τις μαθησιακές δυσκολίες που προκαλεί η ψηφιακή ζωή των παιδιών: Έχουν εθιστεί στο διαρκές και έντονο ερέθισμα που δίνουν οι συσκευές, είναι πια πολύ πιο δύσκολο να συγκεντρωθούν σε κάτι άλλο. Ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουν έχει αλλάξει, χάνουν το ενδιαφέρον τους για τα βιβλία, και όταν δεν είναι «συνδεδεμένοι» παραπονιούνται πως βαριούνται.

Οι ειδικοί κάνουν λόγο στην «Κ» για απώλεια ελέγχου και εφιστούν την προσοχή όλων, και κυρίως των γονιών, για την αρνητική επίδραση των τάμπλετ και των κινητών τηλεφώνων στην ανάπτυξη των παιδιών. Οι πρώτες επιπτώσεις φαίνονται στο δημοτικό σχολείο, ωστόσο στο γυμνάσιο τα προβλήματα εντείνονται. «Είναι οι συνέπειες όταν η οθόνη κάνει babysitting...» ανέφερε στην «Κ» η καθηγήτρια Παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή Αθηνών, Μαρίνα Τσολιά.

«Είναι το μόνιμο παράπονο των γονιών. Τα παιδιά δεν διαβάζουν στο σπίτι βιβλία, γιατί είναι συνεχώς μπροστά σε ένα τάμπλετ. Αυτό τα κουράζει, τους αποσπά την προσοχή και δεν εξασκούνται –δεν τους γίνεται συνήθεια– να δίνουν χρόνο σε ένα βιβλίο, που θέλει εστίαση. Στην τάξη είναι νευρικά. Να σας πω πως όταν στις εκθέσεις γράφουν για τη σχέση με τους φίλους τους, μιλούν για τις συνομιλίες τους μέσα από ψηφιακά δίκτυα και πλατφόρμες και όχι π.χ. στο πάρκο ή σε μια βόλτα», παρατηρεί στην «Κ» ο Λάμπρος Γιαννούχος, δάσκαλος σε σχολείο της Χαλκίδας. Αυτή η κατάσταση δυσκολεύει και τη διδασκαλία στην τάξη ενώ οδηγεί και σε αναγκαία αλλαγή των διδακτικών μεθόδων. «Έχω δει η οθόνη να κουράζει ιδιαίτερα τους μαθητές, και να τους δυσκολεύει στο διάβασμα. Αυτό επηρεάζει και τον τρόπο που μελετούν τα μαθήματα», τονίζει.

Ήδη από δύο (!) χρόνων πολλά παιδιά «παίζουν» με το τάμπλετ των γονιών τους ή διαθέτουν τα ίδια τάμπλετ ή κινητό τηλέφωνο. Ωστόσο, η χρήση των συσκευών αυτών «μονιμοποιείται» από το δημοτικό σχολείο. Έρευνα από την αρμόδια Μονάδα του Νοσοκομείου Παίδων Αγία Σοφία – Αγλαΐα Κυριακού έχει δείξει ότι το 78% των παιδιών ηλικίας 5 έως 12 ετών χρησιμοποιεί το Ίντερνετ, ενώ το ποσοστό ανεβαίνει στο 90% στην ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών.

Το... ψαλίδι

«Οι γονείς παραπονιούνται ότι τα παιδιά περνούν πολλές ώρες το απόγευμα μπροστά σε μία οθόνη ή και ότι αρχίζουν να παίζουν παιχνίδια νωρίς το πρωί πριν έλθουν στο σχολείο. Αυτό επηρεάζει την αντίληψή τους, τον τρόπο που λειτουργούν, που μεγαλώνουν. Για παράδειγμα, έχω διαπιστώσει πως τα παιδιά τα τελευταία χρόνια διαθέτουν λιγότερες απτικές ικανότητες, δηλαδή δεν μπορούν να κάνουν χρήση εργαλείων όπως π.χ. ένα ψαλίδι στα εικαστικά, να κάνουν λεπτές κινήσεις. Επίσης, την τελευταία δεκαετία έχει παρατηρηθεί ότι η απόδοση των μαθητών μειώνεται σταθερά. Και αυτό εντοπίζεται στη μαθηματικόλογική σκέψη, στην κατανόηση κειμένων και στο διάβασμα», προσθέτει ο Αλέξανδρος Κουπατσιάρης, δάσκαλος στη Σητεία και γονιός ενός τετράχρονου αγοριού.

«Τα παιχνίδια στους υπολογιστές είναι φτιαγμένα έτσι ώστε να δημιουργούν εξάρτηση στον χρήστη τους. Το κύριο χαρακτηριστικό τους είναι πως παρέχουν άμεση ανταμοιβή, όπως π.χ. η ντοπαμίνη, και επηρεάζουν τα κέντρα του εγκεφάλου».

«Τα παιδιά σπαταλούν τον χρόνο στο τάμπλετ, χάνουν το ενδιαφέρον τους για τα βιβλία, αποσπώνται συχνά από αυτό που κάνουν, αποξενώνονται, δεν παίζουν πια έξω από το σπίτι, δεν κινούνται, δεν κάνουν βόλτες. Είναι συνεχώς μπροστά σε μια οθόνη, δημιουργούν μία πλαστή πραγματικότητα και μέσω αυτής ερμηνεύουν τον κόσμο», προσθέτει ο κ. Κουπατσιάρης.

«Οι άνθρωποι σκέφτονται ότι τα τάμπλετ είναι ηλεκτρονικά παιχνίδια. Αλλά δεν είναι. Κάναμε μία έρευνα για τον χρόνο που ένα βρέφος 18 έως 24 μηνών πρέπει να σπαταλά με τα αγαπημένα του παιχνίδια – ένα βιβλίο, έναν κύβο, ένα αυτοκινητάκι, μία κούκλα. Είναι κατά μέσο όρο 20 λεπτά. Εντούτοις τα

παιδιά σπαταλούν στο τάμπλετ πολύ περισσότερο χρόνο. Αυτό μόνο μας λέει ότι πρόκειται για μία θεμελιωδώς διαφορετική εμπειρία. Κατ' αυτόν τον τρόπο βέβαια, μπορεί η χρήση των συσκευών αυτών να καταλήξει ψυχαναγκαστική, παθολογική και εθιστική. Και ο χρόνος μπροστά στη συσκευή αντικαθιστά άλλες σημαντικές δραστηριότητες για την ανάπτυξη του παιδιού, όπως το διάβασμα, η άσκηση, το παιχνίδι, οι ανθρώπινες συναναστροφές», παρατηρεί, μιλώντας στην «Κ» για το θέμα, ο Δημήτρης Χρηστάκης, καθηγητής Παιδιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον και διευθυντής του Κέντρου για την Παιδική Υγεία, Συμπεριφορά και Ανάπτυξη στο νοσοκομείο Παίδων του Seattle . Η συμβουλή του είναι τα παιδιά να μην κάνουν χρήση οθονών πριν να συμπληρώσουν τους 18 μήνες και κατόπιν με την επίβλεψη των γονιών.

Οι χρόνοι χρήσης

«Τα παιχνίδια στους υπολογιστές είναι φτιαγμένα έτσι ώστε να δημιουργούν εξάρτηση στον χρήστη τους. Το κύριο χαρακτηριστικό τους είναι πως παρέχουν άμεση ανταμοιβή, όπως π.χ. η ντοπαμίνη, και επηρεάζουν τα κέντρα του εγκεφάλου», παρατηρεί στην «Κ» η Ιλια Θεοτοκά, κλινική ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία έχει ορίσει τους χρόνους χρήσης μιας συσκευής από ένα βρέφος και ένα νήπιο. Τους πρώτους 18 μήνες δεν πρέπει καθόλου να εκτίθεται σε οθόνη (στις οθόνες περιλαμβάνεται, εκτός από υπολογιστή και τηλέφωνο και η τηλεόραση). Κατόπιν, από 18 έως 24 μηνών μπορεί να κάνει χρήση οθόνης το πολύ 30 λεπτά την ημέρα, πάντα με την επιτήρηση του γονιού και παρακολουθώντας συγκεκριμένα προγράμματα. Από τα 2 έως τα 5 του χρόνια, το νήπιο μπορεί να απασχοληθεί σε μία οθόνη έως μία ώρα, και

μετά τα 5 έτη ο χρόνος μπροστά σε μία οθόνη αυξάνεται σε μιάμιση ώρα την ημέρα και από δύο ώρες το Σάββατο και την Κυριακή.

Τηρούνται τα όρια από τους γονείς; «Χρησιμοποιούν το τάμπλετ των γονιών τους και δεν είναι εύκολο να τεθούν όρια. Διεθνής μελέτη έχει δείξει ότι το 30% των παιδιών εκτίθεται στην οθόνη πριν από τα δύο τους χρόνια, και το 60% πριν από τα 5 τους χρόνια. Να σημειώσω ότι η τεχνολογία αποτελεί εκπαιδευτικό εργαλείο αλλά δεν έχει θετικά αποτελέσματα πριν από τα 5 χρόνια», λέει η κ. Θεοτοκά, προσθέτοντας πως το τάμπλετ σαφώς επηρεάζει το παιδί, ακόμη κι αν το χρησιμοποιήσει για να διαβάσει ένα κείμενο ή ένα βιβλίο. «Στο τάμπλετ τα μάτια γίνονται πιο ξηρά και ο εγκέφαλος μαθαίνει λιγότερο. Ο οπτικός και ο γνωστικός έλεγχος εξελίσσεται καλύτερα όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο στο χέρι παρά στο τάμπλετ».

Η κατάχρηση, φυσικά, έχει αρνητικές επιπτώσεις στις νοητικές λειτουργίες του οργανισμού που είναι η σκέψη, η προσοχή, η ρύθμιση του συναισθήματος, η συγκέντρωση. Μάλιστα, ο κ. Χρηστάκης παρουσιάζει τη διάσταση του θέματος τονίζοντας ότι «με δεδομένο ότι τα τάμπλετ έχουν μπει στη ζωή μας περίπου εδώ και μία δεκαετία, δεν έχουμε καν συνειδητοποιήσει πλήρως τις επιπτώσεις τους».

Όταν το κινητό τηλέφωνο είναι δίπλα στο βιβλίο

Από τα τέλη του Δημοτικού και σίγουρα στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο, το κινητό τηλέφωνο αρχίζει να γίνεται βαριά εξάρτηση! Οι καθηγητές του Γυμνασίου παρατηρούν όλο και περισσότερο στους μαθητές διάσπαση της προσοχής, άγχος, υπερκινητικότητα κατά τη διάρκεια του μαθήματος. «Η κατάχρηση της οθόνης τα έχει αποξενώσει λειτουργικά από τη μελέτη ενός τυπωμένου βιβλίου», λέει στην «Κ» καθηγήτριά σε Γυμνάσιο της Αθήνας. Με δεδομένη τη

χρήση από τα παιδιά των συσκευών οθόνης εδώ και μία δεκαετία, είναι πλέον καιρός να μελετηθούν οι επιπτώσεις τους στη μαθησιακή λειτουργία. Ήδη ο ΟΟΣΑ στον επόμενο διαγωνισμό PISA το 2025, εκτός από τις δεξιότητες των 15χρονων στην κατανόηση κειμένου, τις φυσικές επιστήμες και τα μαθηματικά, θα αξιολογήσει και την ικανότητα των εφήβων να μαθαίνουν σε έναν ψηφιακό κόσμο. Μάλιστα, ο ΟΟΣΑ ρωτά εάν η αύξηση της χρήσης των ψηφιακών μέσων απομακρύνει τους μαθητές από τα τυπωμένα βιβλία. «Σαφώς η χρήση ψηφιακών μέσων έχει επηρεάσει τον τρόπο ανάγνωσης βιβλίων, τόσο σχολικών όσο και λογοτεχνικών», παρατηρεί στην «Κ» η Μαρία Τσολιά, καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής Αθηνών και διευθύντρια Παιδιατρικής Κλινικής στο Παιδών Αγγαΐα Κυριακού. «Είναι μονόδρομος η χρήση των οθονών. Αλλά ο κίνδυνος στην εφηβική ηλικία μεγαλώνει, διότι εκτός από τις επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού, πρέπει να υπάρχει έλεγχος σε τι είδους υλικό εκτίθενται στο Διαδίκτυο. Έχουμε σε αυξανόμενη συχνότητα περιστατικά παιδιών που ξενυχτούν, που πέφτει η απόδοσή τους στο σχολείο και επιβραδύνεται η ανάπτυξή τους, που αντιμετωπίζουν προβλήματα στην ανάπτυξη της γλώσσας, της γνωσιακής λειτουργίας και έλλειμμα στη συναισθηματική τους ωρίμανση», παρατηρεί, προσθέτοντας τους κινδύνους για παχυσαρκία και μυοσκελετικά προβλήματα.

«Διαβάζοντας ένας έφηβος έχοντας στο πλάι του το κινητό, κουράζεται πάρα πολύ. Ο εγκέφαλός μας δεν είναι φτιαγμένος για έντονες παράλληλες εργασίες. Τις διεκπεραιώνει με μεγάλο κόστος».

Στρεσογόνο δίπολο

«Όταν ο έφηβος διαβάζει και έχει δίπλα του ένα κινητό τηλέφωνο κουράζεται πάρα πολύ. Είναι στην ηλικία που οι νοητικές του λειτουργίες είναι πολύ

ισχυρές και αυτό το δίπολο τον στρεσάρει. Ο εγκέφαλός μας δεν είναι φτιαγμένος για έντονες παράλληλες εργασίες. Τις διεκπεραιώνει αλλά αυτό έχει ένα κόστος. Σε μελέτες έχει βρεθεί ότι μια πνευματική εργασία μπορεί να καθυστερήσει έως και 400% όταν διακόπτεται από δραστηριότητα κάποιας οθόνης που βρίσκεται δίπλα. Μάλιστα επηρεάζεται ακόμη και όταν ο έφηβος αποφασίσει να αγνοήσει το κινητό του τηλέφωνο. Και αυτό γιατί το έχει στο μυαλό του και αυτό επηρεάζει την εστιασμένη προσοχή του», παρατηρεί στην «Κ» η Ιλια Θεοτοκά, κλινική ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Στην ηλικία των 15 ίσως πια είναι αργά για να βάλουν οι γονείς τα όρια.

«Μπορεί και πάνω από πέντε ώρες την ημέρα...»

Όσο κι αν γίνεται προσπάθεια για μέτρο στη χρήση τάμπλετ ή κινητού τηλεφώνου, η πειθαρχία δεν είναι εύκολη. Ακόμη κι αν οι γονείς θέλουν να την επιβάλλουν, τα παιδιά παρασύρονται από τους φίλους τους. «Στις διακοπές μπορεί να ξεπεράσω τις πέντε ώρες την ημέρα στο κινητό τηλέφωνο. Όταν έχω σχολείο, υπολογίζω ότι ασχολούμαι γύρω στις 4 με 5 ώρες», παραδέχεται στην «Κ» ο 14χρονος Βασίλης, μαθητής στην Γ΄ Γυμνασίου. Πρώτη φορά απέκτησε τάμπλετ στα πρώτα χρόνια του δημοτικού σχολείου, το οποίο άλλαξε μία φορά. Στην ΣΤ΄ Δημοτικού πήρε το smart του. «Νιώθω κουρασμένος αρκετές φορές όταν χρησιμοποιώ το κινητό τηλέφωνο. Αλλά οι φίλοι έχουν τηλέφωνο και επικοινωνούμε, οπότε είναι δύσκολο να το αφήνω», παρατηρεί.

Όπως αναφέρουν οι γιατροί, ακόμη κι αν μειωθούν οι ώρες χρήσης μιας συσκευής οθόνης, το παιδί έχει μάθει να κάνει πολλές λειτουργίες μέσα από την οθόνη, όπως ας πούμε να μελετά και να διασκεδάζει. Δεν του είναι οικείοι,

έχουν «εξασθενήσει» οι άλλοι τρόποι χαλάρωσης. Για να συμβεί αυτό μετράει η ηλικία του παιδιού όταν απέκτησε την πρώτη του συσκευή και η χρήση που έκανε.

«Νιώθω κουρασμένος αρκετές φορές όταν το χρησιμοποιώ. Αλλά οι φίλοι μου έχουν τηλέφωνο και επικοινωνούμε, οπότε είναι δύσκολο να το αφήνω».

Από ένα τάμπλετ πήραν δώρο για τις γιορτές των Χριστουγέννων ο 11χρονος Γιώργος και ο 10χρονος Σταύρος, αδέρφια από την Αθήνα. Ο πρώτος είχε ήδη αλλά «δεν ήταν καλό, είχε παλιώσει», όπως λέει στην «Κ», ο δεύτερος είχε μόνο ένα κινητό τηλέφωνο αφής. Και οι δύο δεν θυμούνται σε ποια ηλικία είχαν την πρώτη επαφή με κάποια συσκευή με οθόνη. «Στο τάμπλετ παίζω παιχνίδια και βλέπω βίντεο. Δεν νομίζω πως κάνω μεγάλη χρήση, για παράδειγμα δεν ξυπνώ το πρωί να παίξω πριν το σχολείο», λέει ο Γιώργος, που παραδέχεται όμως ότι «κάποιες φορές κουράζομαι, τσούζουν τα μάτια μου». Οι πρώτες ημέρες του Σταύρου με το τάμπλετ ήταν αργίες, οπότε ας θεωρηθεί λογικό ότι πέρασε πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του. «Όταν είχα μόνο το κινητό τηλέφωνο αφής, έπαιζα μόνο παιχνίδια. Βαριέμαι να γράφω μηνύματα, ούτε έκανα κλήσεις. Οι περισσότεροι συμμαθητές έχουν και τάμπλετ και κινητό τηλέφωνο. Εγώ στο κινητό δεν έχω εφαρμογές για να μιλάω με συμμαθητές μου», εξηγεί.

Οι γονείς των δύο αγοριών δηλώνουν ότι ελέγχουν τη χρήση του τάμπλετ από τα παιδιά, ωστόσο, όπως παραδέχονται, μέσα στις γιορτές των Χριστουγέννων άφησαν τα παιδιά να χαρούν τα δώρα τους. «Είναι γεγονός πως ανησυχούμε για τυχόν κατάχρηση. Το βλέπουμε στα παιδιά πολλών φίλων μας, είναι ανησυχητικό και δυστυχώς είναι... κολλητικό γιατί το ένα παιδί επηρεάζει το άλλο. Όταν αρχίσουν τα μαθήματα θα περιοριστεί το

τάμπλετ. Άλλωστε, τα απογεύματα έχουν δραστηριότητες», παρατηρεί στην «Κ» η μητέρα τους.

Οι αριθμοί

- Έως και **400%** μπορεί να καθυστερήσει μια πνευματική εργασία όταν κάποια οθόνη βρίσκεται δίπλα
- **78%** των παιδιών ηλικίας **5 έως 12 ετών** χρησιμοποιούν το Ίντερνετ
- **30%** των παιδιών εκτίθενται στην οθόνη πριν από τα **2** τους χρόνια και το **60%** πριν από τα **5**. Πριν από τους 18 μήνες, δεν πρέπει τα βρέφη να εκτίθενται σε οθόνη σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία
- **70%** των Ελλήνων 15χρονων δηλώνουν ότι το διάβασμα δεν συγκαταλέγεται στις αγαπημένες τους συνήθειες, σύμφωνα με έρευνα του ΟΟΣΑ

Πόση ώρα μπορούν να συγκεντρωθούν τα παιδιά

Έως 2 ετών: 4 – 6 λεπτά

Έως 4 ετών: 8 – 12 λεπτά

Έως 8 ετών: 15 – 25 λεπτά

Έως 10 ετών: 20 – 30 λεπτά

Έως 15 ετών: 25 – 35 λεπτά

Έως 18 ετών: 32 – 48 λεπτά