



BÉKÉS MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

SZEGHALMI JÁRÁSI HIVATALA

Okostelefonok, tabletek és az internet káros hatásai gyermekeink fejlődésére

Bár a technika fejlődése megállíthatatlan, és számos előnye van, korlátlan használata rendkívül káros hatással lehet a gyermekekre nézve. Az olyan kézi eszközök, mint a mobiltelefon, a tablet és az elektronikus játékok használata ugyanis ugrásszerűen megnövekedett körökben. A mobileszközök megjelenésével és terjedésével a kisgyermekek mind több és több időt töltenek különböző képernyők előtt, aminek túlzott használata igen káros hatással lehet az egészséges fejlődésükre nézve.

Megfigyelhető, hogy az egészen kis gyermekek is rajongnak az okostelefonok, tabletek hívogató, csillogó képernyőjéért, amit a szülők ki is használnak és egyfajta gyereknyugtatóként, bébiszitterként használják. Ha a kicsi hisztizik, vagy ha unatkozik, ott van az okostelefon. Ennek az eszköznek a hatására – mint egy varázsütésre – elmúlik a hangzavar, a gyermek megbabonázva bámul a képernyőre. A technika fejlődésével már szinte minden szülő rendelkezik valamilyen elektronikus eszközzel, így a gyermekek már igen korai korban hozzá is juthatnak ezekhez. Külön alkalmazások készülnek a kifejezetten írni, olvasni még nem tudó gyerekek számára. A szülők azonban nincsenek tisztában azzal, hogy ezeknek a készülékeknek a túlzott igénybevétele nem várt következményekkel járhat.

Számos kutatást végeztek a szakemberek azzal kapcsolatban, hogy a gyermekek naponta mennyi időt töltenek kedvenc kütyüik (mobiltelefonok, tabletek, hordozható elektronikus játékok) társaságában. Az álláspontjuk az, hogy 0 – 2 éves korú gyermekeknek egyáltalán nem szabadna időt tölteniük ezekkel az eszközökkel. A 3- 5 éveseknek napi maximum egy óra lenne javasolt, míg a 6-18 éveseknek napi két óra számítógép és mobileszköz használat lenne ajánlatos. Ehhez képest a gyerekek négyszer – ötször több időt töltenek a kedvenc eszközeik társaságában.

Kimutatták, hogy a technika túl fiatalon elkezdett használata - televízió, mobiltelefon, internet - összefüggésbe hozható a gyermekek figyelemhiányával. Továbbá a csökkent tanulási képesség és a túlzott mozgékonyág, vagyis a hiperaktivitás esetén is szerepet játszhat. Háttérbe szorítja a gyerekek mozgásra való igényét, ami késleltetett fejlődést eredményezhet. Az iskolába kerülő gyermekek közül igen sokakat érint a megkésett fejlettség problémája, ami negatív hatással van az írás és olvasás tanulására, ami meghatározza a tanulmányi teljesítményt. Emellett érdemes megemlíteni azt is, hogy a gyermekek gyakran fáradtak az iskolában, nem pihenek ki magukat, mivel még este, elalvás előtt is a játékaikkal vannak elfoglalva, és nehezen sikerül abbahagyniuk. Sok szülő nem korlátozza őket ebben a tevékenységükben, így éjszakába nyúlóan képesek játszani – és nem csak hétvégén, szünetekben – hanem iskolai időszakban is. Az alváshiány pedig teljesítményromláshoz vezethet.

Ezen eszközök túlzott használatával összefüggésbe hozható számos mentális betegség kialakulása is, mint például a gyermekkori depresszió, szorongás, kötődési zavar, figyelemzavar, pszichózis és egyéb magatartási problémák.

Egyes videojátékok hatására agresszívbakká válhatnak a gyermekek, ami szintén káros hatással van rájuk nézve. Kevésbé toleránsabbak kortársaikkal, egy – egy problémát erőszakosan próbálnak megoldani.

Több alkalmazás olyan hirdetést tartalmaz, amely a Facebook és a Twitter használatára ösztönöz, holott sok szülő ellenzi, hogy gyerekük rászokjon a közösségi oldalak használatára és ott bizalmas információkat osszon meg magáról. Lehet rajta ismerkedni, chatelni, fényképeket, videókat feltölteni és megosztani, kapcsolatot tartani barátainkkal. A mai információdömpingben sokan úgy érzik, azt gondolják, hogy a virtuális térben való állandó jelenlét szükséges ahhoz, hogy ne maradjanak le semmiről se. A világ legnépszerűbb közösségi oldala a Facebook. Erre a közösségi oldalra 13 éves kor alatt nem lehet regisztrálni. Ennek ellenére több olyan adatlapot is találhatunk, amelyek ezen életkor alatt találhatóak. A gyerekek kihasználják, hogy a beléptető rendszer nem ellenőrzi valós életkorunkat, és egy kis csalással időssebbnek adják ki magukat. Találkozhatunk olyan szülőkkel is, akik újszülött gyermekeiknek csinálnak profilt. Fontos annak tudatosítása minden korosztály részére, hogy a közösségi oldalak felelőtlen használata számos veszélyforrás lehet.

Azok a tinédzserek, akik az internetet olyan sokat használják, hogy az mindennapi tevékenységük elvégzését és a döntéshozási képességüket is megzavarja, már internetfüggővé válhatnak.

A fentieket figyelembe véve néhány hasznos tanács szülőknek, mit tehetnek, hogy az internethasználat ne váljon a gyermekeiknél szenvedéllyé:

- Mutassanak meg különböző alternatívákat gyermekeiknek a szabadidő hasznos eltöltésével kapcsolatban.
- Időkorlátot kell szabni az internetezésnek.
- A számítógép a lakás olyan helyiségében legyen elhelyezve, ahol könnyen ellenőrizhető.
- Kiemelten fontos a szűrőprogramok alkalmazása, aminek segítségével keretek közé terelhető a gyerekek játék - és internet szenvedélye, valamint szűrhetővé válnak az elérhető tartalmak.

Détárné Molnár Andrea sk.
hivatalvezető