**WPŁYW TELEWIZJI I GIER KOMPUTEROWYCH NA ROZWÓJ DZIECI**

Sytuacja epidemiologiczna w jakiej znaleźliśmy się wszyscy jako ludzie jest bardzo trudna. Jest trudna zarówno dla rodziców jak i zamkniętych w domach dzieci. Nie mamy pomysłów na wspólne spędzanie czasu, jesteśmy sfrustrowani, często nerwowi, żyjemy w stresie przed utratą pracy. Borykamy się z brakiem pieniędzy, z obawą o zdrowie. Tak dużo stresu wynikającego z braku poczucia bezpieczeństwa powoduje, że nie mamy cierpliwości dla dzieci. Skutkuje to, uruchomieniem najmniej wymagających od nas środków wypełniających czas wolny, a mianowicie telewizji i komputera.

Nasza niechęć, na to by czas, który teraz mamy spędzać z dziećmi w sposób aktywny i twórczy powoduje, że dzieci wiele czasu spędzają przed TV, **przejmują wzorce zachowania** **bohaterów z kreskówek i gier komputerowych**.

Czy wiedzą państwo jakie zagrożenia niesie ze sobą taka forma spędzania czasu przez dzieci?

**Amerykańskie Towarzystwo Medyczne przeprowadziło** badania na dużej populacji dzieci wykazujących nieprawidłowe zachowania już w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Dzieci te poddano licznym badaniom min. rezonansem magnetycznym. Okazało się, iż mózgi dzieci spędzających czas głównie przed komputerem znacznie różniły się od mózgów dzieci, które czas spędzały w inny aktywny sposób.

**Mózgi tych dzieci wytwarzały nadmierną ilość dopaminy** /dopamina to neuroprzekaźnik – tzw. hormon szczęścia/. **Udowodniono, że podczas zaangażowania emocjonalnego jakiemu ulegają dzieci kiedy identyfikują się z bohaterem gier lub kreskówek ich mózg produkuje nadmierną ilość** **dopaminy.**

Z podobną ilością dopaminy w mózgu mamy do czynienia podczas zażywania środków psychoaktywnych, /większość osób chociażby z ulotek informacyjnych wie jakie są tego objawy: **agresja, złość,** **niezadowolenie, depresje, samobójstwa**./ W momencie kiedy mózg przestaje ,,sztucznie” poprzez duże pobudzenie emocjonalne produkować dopaminę /dziecko będąc w przedszkolu nie gra na komputerze/ dziecko zaczyna zachowywać się agresywnie, przejawia wzmożone wybuchy złości, niezadowolenia. Takie reakcje prowadzą do:

1. **Konfliktów z otoczeniem**
2. **Utrwalania się zachowań niewłaściwych**
3. **Uzależnień od komputera – to uzależnienie prowadzi do głębokich zmian w mózgu, depresji, samobójstw u coraz młodszych dzieci.**

**Ponadto AMERYKAŃSKIE TOWARZYSTWO MEDYCZNE**

**Wskazało, że równie destrukcyjny wpływ na dzieci ma TV:**

1. **Telewizja hamuje rozwój fizyczny,**
2. **Interaktywne porozumiewanie się i zabawę**
3. **Powoduje rozwojowy brak wyobraźni, który wymaga pełnej sensorycznej, ruchowej i emocjonalnej praktyki**,

Marzenia i zabawa z wyobraźnią przyspieszają percepcyjną dojrzałość dziecka, wzrost emocjonalny i rozwój twórczości. Telewizja hamuje ten proces.

Dzieci uczą się naturalnie poprzez zabawę – uczenie się poprzez telewizję jest nienaturalne.

Uczenie się wymaga również czasu na zastanowienie, **asymilację i przetworzenie doświadczenia**. Badania wykazały, że dzieci oglądające dużo telewizji **mają niższy iloraz inteligencji.** ,,Telewizja podaje dzieciom niesamowicie skomplikowane jednostki informacji” ale wiedza ta jest nie zintegrowana i brakuje jej dostatecznego kontekstu i znaczenia.

**Telewizja bombarduje zbyt szybkimi do wchłonięcia przez młody mózg, ciągle zmieniającymi się rzekami obrazów, słów i ruchu** – **hamując jednocześnie jego rozwój** – zwłaszcza rozwój płatów czołowych które odgrywają decydującą rolę w nauce i zachowaniu człowieka. Zbyt wolny rozwój tej części mózgu stawia dziecko w pozycji przegranego w szkole. Dziecko nie nauczy się w odpowiednim dla siebie czasie czytać, pisać i liczyć. Również zachowanie cechować będzie agresja, krnąbrność, przekora, złośliwość, bądź apatia i wycofanie, depresyjność.

W skutek długotrwałego oglądania TV **powstaje blokada wzroku** (gapienie się) która dodatkowo uniemożliwia dziecku naukę czytania.

**Słuch** jest **rozkojarzony** (nie ma powiązania pomiędzy słowami a obrazami). **W ramach obrony mózg przechodzi do aktywności na niższej fali – alfa, gdzie aktywna myśl i logiczne rozważania nie mogą się pojawić. Te bodźce wpływają na dojrzewanie OUN.**

**Paradoksalnie, pojawia się wzmożona pobudliwość ruchowa** którą cechuje duże napięcie mięśniowe, brak koordynacji ruchowo – wzrokowej. Dzieci stają się nadpobudliwe, labilność układu nerwowego powoduje reakcje niewspółmierne do bodźca – dziecko w swoim zachowaniu wydaje się młodsze niż w rzeczywistości. Wiek od dwóch – do pięciu lat to krytyczny okres dla rozwoju mózgu.

**Mózg jest przygotowany do uczenia się, jak przyjmować informacje i jak tworzyć związki informacji**. Kiedy dzieci oglądają telewizję są przyzwyczajane do takiego sposobu uczenia się, w którym brak jest fizycznego, i sensorycznego - zmysłowego (zapach, smak, dotyk) zaangażowania. A to powoduje, że pewne struktury mózgu po prostu rozwijają się dużo wolniej. To przyzwyczajenie przez całe życie będzie miało wpływ na wzory uczenia się. Już teraz w przedszkolach obserwuje się ,,inny styl” zabawy i pracy dzieci.

Nauczyciele bardzo często mówią, że dzieci nie potrafią się bawić, nie maja wyobraźni. Ich zabawy w przedszkolach często polegają na odtwarzaniu scen z kreskówek, które nacechowane są przemocą. Prace plastyczne sześciolatków są na poziomie dzieci trzyletnich. Dzieci stały się mało twórcze, chętniej natomiast wykorzystują gotowe wzory. Chociaż dzieci potrafią recytować reklamy telewizyjne, to nie potrafią same wymyślić haseł.

ATM: ,,**Mózg dziecka oglądającego /w nadmiarze/ TV nie rozwija się, nie powstają nowe sieci nerwowe, a brak podstawowych sieci neuronalnych nie pozwala mu bawić się pomysłami i być twórczym, nawet z doradztwem i sugestiami dorosłych. Dziecko takie ma mniejszy I.I.”**

***DLATEGO, W OBECNEJ SYTUACJI EPIDEMIOLOGICZNEJ WAŻNE JEST BY DZIECI NIE PRZESIADYWAŁY GODZINAMI PRZED TV I KOMPUTEREM. BAWMY I UCZMY SIĘ Z NIMI CZYTAJĄC KSIĄŻKI, WYKONUJĄC DOŚWIADCZENIA np. W KUCHNI, ROZKRĘCAJĄC I SKŁADAJĄC URZĄDZENIA – TO WZMACNIA WIĘZI MIĘDZY NAMI.***

***BARDZO WAŻNE! POZWÓLMY DZIECIOM NUDZIĆ SIĘ, BO WTEDY ZACZYNAJĄ KREATYWNIE MYŚLEĆ I SAME WYMYŚLAJĄ ZABAWY. KARTON, SZNUREK I DREWNIANA ŁYŻKA SĄ MATERIAŁAMI KTÓRYM MOŻNA WYMYŚLIĆ NOWE ZASTOSOWANIE.***

**Opracowała: Iwona Górka**