Като психолог/психотерапевт в практиката си все по-често се налага да консултирам родители на деца с неприемливо или агресивно поведение, както и такива при които се наблюдават елементи на хиперактивност и дефицит на вниманието. Родителите споделят с мен тревогите си по отношение на това, че детето им не се вслушва в техните молби и изисквания, не чува забележките, предупрежденията и препоръките им, често е гневно и напрегнато, все по-трудно се заиграва с играчки. Невъзможността да упражнят контрол над децата си ги кара често да се чувстват несправящи се и отчаяни. Това нарушава микроклимата в семейството и понякога е причина за конфликти между родителите или между тях , бабите и дядовците на децата. Започват да се търсят „виновни“ . В невъзможността си да се справят съм чувала родителите да лепят дори „етикети“ на децата, например : „инат е като майка си“ , „проклет е“, „бащичко“, „баба му го е разглезила“ и др. При голяма част от децата се наблюдават трудности в концентрацията, нужда непрестанно да се прави нещо и невъзможност да се остане на едно място дори за кратко време.

Обществото ни е изправено пред една мониторна пандемия, която е по-страшна и от съвременните труднолечими вируси. Това е появата на много деца и подрастващи със синдрома „екранни деца“, които бавно, но сигурно се изключват от реалния живот и живота на обществото като цяло. Тъй като проблема е многоаспектен и социално значим, предстоят продължителни научни изследвания, за да се обхванат и разгледат всички ефекти и поражения върху децата от хроничното стоене пред монитора. В практиката си на терапевт срещам и все повече деца, които имат не само неприемливо поведение като резултат от това, но дори забавят цялостното си развитие, нарушени са когнитивните процеси и социалното им функциониране.

 Реалният свят е скучен за децата, които са потопени в една виртуална реалност, която предлага абсолютно всякакви стимули и може да задоволи всяка тяхна потребност – от обуване и обличане на кукли до създаването на стратегии и съвсем нови светове. Не им е нужно да ползват въображението си, представите си, да развиват възприятията, сетивата си – всичко в тази богата на стилове виртуална среда им се поднася на момента . Затова искам да призова и родителите и учителите във връзка с този синдром – да се информират, да чуят експертни мнения по въпроса и да опитат да разпространяват тази информация възможно най-много. Изправени сме пред едно предизвикателство, в което нашите деца са поставени директно пред заплахата да развият зависимост и увредите да са непоправими.

„От кога децата са ви са пред екрана?“- често задавам този въпрос в кабинета си. За жалост има отговори, че някои от тях от 8 месечна възраст гледат „бейби тв“ например. Първият капан за неопитни родители е в това, че децата учат песнички, думички, цифри да речем на английски. Срещала съм дори семейства, чиито деца проговарят на английски – без родителите да владеят езика и това създава у тях илюзията, че има огромни ползи от компютъра и телефона.

 А причината за пристрастяването и сформирането на зависимо поведение е много проста, затова ще опитам да ви я разясня накратко: Нашият мозък е устроен така, че функционира на различни честоти – алфа, бета, гама, делта и тета, в зависимост от това какво се случва с нас – будни ли сме, спим ли, дейни ли сме или релаксираме. Честотата на мозъчните вълни в ранното детство / 2-3 г. / е все още в диапазон близък до този на съня и всичко, което идва от средата директно се отпечатва върху структурите на мозъка. Архивира се там, независимо дали е желана или ненужна информация /дори рекламите/.

При бебетата и малките деца зрението е ключово сетиво – това, което виждат е много по-важно от онова, което чуват например. Ако в този силно сензитивен период предлагате на детето „движещи се картинки“, трябва да имате предвид, че те са огромен стимул за неговия мозък – за съжаление, в негативен план. Когато детето е пред монитора имаме около 24 кадъра в секунда, което означава 24 премигвания за секунда. Или казано в цифри – при игра или филмче с времетраене от десет минути това прави 14 400 премигвания. Ако оставите детето да гледа половин час – това са около 43 200 импулса за неговия мозък.

Телевизионните предавания и компютърните игри се характеризират с бърза динамика от случвания и скоростта на всичко там е по-висока, в сравнение с реалния свят. Мозъка на детето в един момент просто привиква /адаптира се/ към тази т.нар. свръхстимулация, в която всека секунда образа се променя. Паралелно се променя и хормоналния фон в организма на детето – започват да се отделят хормони, свързани с удоволствието от това да се случват неща , които желаеш, да побеждаваш, да летиш с висока скорост, да имаш контрол… И в момента, когато детето извърне глава от екрана и погледне реалността – тя му се струва застинала и скучна, защото картината изглежда една и съща и нищо там не е нито динамично , нито интересно, докато не се положат „огромни“ усилия. За да получи определена стимулация детето трябва да се задейства, да направи нещо, да промени позата на тялото, да се затича, за да се смени и картината, а не просто да плъзгане пръста си по монитора.Това обаче изисква усилия, докато плъзгането на палеца много бързо задоволява всички потребности за аудиовизуална стимулация на мозъка, която е актуална в момента. Бързите промени, предизвикани от едно докосване е капан за мозъците и сетивата на децата. Тази конкуренция на реалността е опасна и води до зависимост.

Затова скъпи родители, не се подлъгвайте, че детето брои на английски и не допускайте тази илюзорна радост да ви подвежда и занапред. Детето трябва да опитва да споделя преживяванията, нуждите и потребностите се чрез езика, да трупа умения чрез реална комуникация с живи хора, да ползва представите си. Заплаха е когато детето имитира всичко, което му се покаже и няма интерес да развива езиковата си система, защото представната дейност е много по-трудно от имитирането. Липсата на спонтанна и свободна игра води до лишаване от възможността да се овладяват знания и умения чрез сетивата и собствения опит.

А това е много висока цена за половин часовото спокойствие на родителите. Най-неприятния аспект на екранния синдром е, че води както споменах до пристрастяване. Тоест децата развиват зависимост, подобна на наркотичната. Сигурна съм, че едва ли има родител, който да даде наркотик на детето си, но връчването на телефона и неконтролираното стоене пред телевизора всъщност е точно това .

За да се гледа безопасно телевизия е важно езиковата система на децата да е добре развита и укрепнала, да има изградени комуникативни умения, реалният свят да е много добре опознат, видимо да има развитие на когнитивните процеси /памет, представни дейности, възприятия/ и едва тогава може контролирано и най – вече с определени цели да се ползват екраните. Това всъщност би могло да се случи безопасно някъде след 5 – 6 година.

Сега ще изброя някои от симптомите на екранната зависимост при децата: късно заспиване, лошо качество на съня, кошмари, често събуждане, без да са отпочинали, детето става гневно при отнемане и отказва да остави телефона, детето прекарва часове наред пред екрана и губи интерес към ежедневните дейности, липсва изследователско поведение. Друг важен факт е, че нарушенията и разстройствата в съня – директно водят до хиперактивно поведение. Също така е важно за децата след 5-6 години, които по някакъв повод ще са пред монитора под контрола на родителите – това да не се случва поне 2 часа преди сън.

Вероятно накрая ще се запитате кой и как може да се помогне при тази електронна зависимост? В подобни случаи работата за справяне и промяна е важно да е екипна – между специалистите и родителите, за да се вземат колаборативно решенията. В помагането могат да вземат участие психотерапевти, детски невролози, детски психиатри, педагози и др. , като процеса е дългосрочен.

***АВТОР : ЙОРДАНКА ПЕЙКОВА – ПСИХОЛОГ / ПСИХОТЕРАПЕВТ***