

## **Νέα μελέτη υποστηρίζει ότι τα νήπια που είχαν χρόνο οθόνης ως βρέφη παρουσίασαν καθυστερήσεις σε αναπτυξιακά ορόσημα**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)



Όσο περισσότερο χρόνο λαμβάνει ένα μωρό στην οθόνη, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος να αντιμετωπίσει δυσκολίες σε ορισμένες αναπτυξιακές περιοχές



Είναι δύσκολο να ξεφύγεις από τις οθόνες στον σημερινό κόσμο. Ορισμένοι εργοδότες αναμένουν από τους εργαζόμενους γονείς να παραμένουν συνεχώς συνδεδεμένοι σε εφαρμογές ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή ανταλλαγής μηνυμάτων. Η παροχή πρόσβασης στα βρέφη σε ένα tablet μπορεί να αποσπάσει προσωρινά την προσοχή τους βραχυπρόθεσμα. Ωστόσο, μια νέα μελέτη σε περισσότερα από 7.000 βρέφη ρίχνει φως στην πιθανότητα μακροχρόνιας βλάβης.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο JAMA Pediatrics, διαπίστωσε ότι τα μωρά που περνούσαν μία έως τέσσερις ώρες με οθόνες καθημερινά ήταν πιο πιθανό να έχουν αναπτυξιακές καθυστερήσεις, ειδικά στην επίλυση προβλημάτων και στις δεξιότητες επικοινωνίας, μέχρι την ηλικία των 2,1 ετών.

«Δίνει λίγο φως στην κατανόηση του προβληματικού χρόνου οθόνης για τα μωρά», λέει ο Scott A. Roth, PsyD, παιδοψυχολόγος με έδρα το Νιου Τζέρσεϊ. «Οι ειδικοί λένε εδώ και χρόνια ότι οι γονείς πρέπει να περιορίζουν την έκθεση στον χρόνο οθόνης και τώρα αρχίζουμε να βλέπουμε να έρχονται συγκεκριμένα δεδομένα σχετικά με την πιθανή επίδραση της υπερβολικής έκθεσης».

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP) δεν συνιστά χρόνο οθόνης για παιδιά κάτω των 2 ετών.<sup>2</sup>

Ο αντίκτυπος του χρόνου οθόνης στα βρέφη

Στη μελέτη συμμετείχαν 7.097 παιδιά και οι μητέρες τους που συμμετείχαν στο Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study με έδρα την Ιαπωνία από τον Ιούλιο του 2013 έως τον Μάρτιο του 2017.

Οι ερευνητές εξέτασαν τη διάρκεια του χρόνου οθόνης των παιδιών ανά ηλικία 1 έτους. Αξιολόγησαν την απόδοσή τους σε αναπτυξιακές κατηγορίες, όπως δεξιότητες επικοινωνίας, λεπτής κινητικότητας, προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες και επίλυσης προβλημάτων στις ηλικίες 2 και 4 ετών, μέσω πληροφοριών που ανέφεραν οι ίδιοι από τις συμμετέχουσες μητέρες. Τα παιδιά με έως και τέσσερις ώρες καθημερινό χρόνο οθόνης είχαν τριπλάσιο κίνδυνο καθυστερήσεων στην επικοινωνία και στην επίλυση προβλημάτων.

Τα παιδιά με τέσσερις ή περισσότερες ώρες οθόνης την ημέρα είχαν σχεδόν πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καθυστερήσεις στις δεξιότητες επικοινωνίας και διπλάσιες πιθανότητες να καθυστερήσουν σε προσωπικά και κοινωνικά ορόσημα στην ηλικία των 2 ετών. Επιπλέον, αυτά τα παιδιά είχαν 1,74 φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν υπανάπτυκτες λεπτές κινητικές δεξιότητες.

Οι κίνδυνοι αναπτυξιακών καθυστερήσεων με βάση τον καθημερινό χρόνο οθόνης ήταν σημαντικοί μόνο στην επικοινωνία και στην επίλυση προβλημάτων μέχρι τη στιγμή που τα συμμετέχοντα παιδιά έφτασαν τα τέταρτα γενέθλιά τους.

Η μελέτη έχει κάποιους περιορισμούς. Για παράδειγμα, οι ερευνητές βασίστηκαν σε δεδομένα που αναφέρθηκαν και οι γονείς μπορεί να μην έδωσαν ακριβείς αριθμούς για τον χρόνο οθόνης του παιδιού επειδή ήθελαν να φανούν ότι κάνουν το «σωστό» (και να μην παρέχουν πολλές ώρες χρόνου οθόνης). Οι γονείς μπορεί να έχουν υπερεκτιμήσει τις αναπτυξιακές δεξιότητες ενός παιδιού για τον ίδιο λόγο. Οι ειδικοί δεν εξέτασαν τον τύπο του χρόνου οθόνης, συμπεριλαμβανομένων διαφορετικών τύπων εκπομπών ή FaceTime έναντι τηλεόρασης.

Συνολικά, ο Zishan Khan, MD, πιστοποιημένος ψυχίατρος με το Mindpath Health, λέει ότι το μέγεθος του δείγματος και η εστίαση σε συγκεκριμένες αναπτυξιακές περιοχές που επηρεάζονται από την έκθεση ενός βρέφους σε ηλεκτρονικές συσκευές είναι εντυπωσιακά.

«Αυτή η μελέτη δείχνει ξεκάθαρα ότι όσο περισσότερο χρόνο λαμβάνει ένα μωρό στην οθόνη, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος να αντιμετωπίσει δυσκολίες σε ορισμένες αναπτυξιακές περιοχές».

Το θέμα με τον χρόνο οθόνης

Η ανατροφή των παιδιών είναι προκλητική και μερικοί φροντιστές μπορεί να το κάνουν μακριά από την οικογένεια και τους φίλους που κάποτε θα είχαν σχηματίσει το πολύ σημαντικό «χωριό» που χρειάζεται για να μεγαλώσει ένα παιδί.

Ο χρόνος στην οθόνη αποσπά την προσοχή και μπορεί να επιτρέψει στους γονείς να κάνουν άλλες εργασίες ή δουλεύει από το σπίτι. Μπορεί επίσης να βοηθήσει ενώ ένας ενήλικας μαγειρεύει, καθαρίζει και κάνει ντους. Ωστόσο, οι ειδικοί λένε ότι είναι αλήθεια ότι υπάρχουν πιθανές βλάβες στον χρόνο οθόνης.

«Τα παιδιά αναπτύσσουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες και την ικανότητά τους να επικοινωνούν αλληλοεπιδρώντας με άλλους, συμπεριλαμβανομένων των γονέων και των αδερφών τους», λέει ο Δρ Khan. «Ασχολούμενοι με έναν γονέα, για παράδειγμα, παρατηρούν τις εκφράσεις του προσώπου και μαθαίνουν να αποκρυπτογραφούν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σε διάφορες κινήσεις και μεθόδους επικοινωνίας».

Η φύση των προσωπικών συναντήσεων είναι επίσης ο λόγος που οι κοινωνικές δεξιότητες επηρεάζονται από την παθητική κατανάλωση περιεχομένου στην οθόνη.

«Ένας άνθρωπος ευδοκιμεί στην αλληλεπίδραση και ο εγκέφαλός μας πρέπει να εκτεθεί σε ερεθίσματα που μπορούν να καθοδηγήσουν τη συμπεριφορά μας και να μας επιτρέψουν να μάθουμε πώς να αλληλοεπιδρούμε κατάλληλα με τους ανθρώπους και τα πράγματα στο περιβάλλον μας».

Η πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση είναι ζωτικής σημασίας, όπως και το παιχνίδι — ακόμη και ανεξάρτητο.

«Αν η παρακολούθηση μιας εκπομπής στο YouTube αντικαθιστά το παιχνίδι [με] μπλοκ ή ένα παζλ, δεν υπάρχει δημιουργικότητα, κατανόηση των απρόοπτων ή άλλων ειδών επίλυσης προβλημάτων. Αυτή είναι η στιγμή που ο χρόνος οθόνης μπορεί να γίνει προβληματικός».

Ο χρόνος που περνά στην οθόνη μπορεί επίσης να κάνει ένα παιδί να δείξει λιγότερο ενδιαφέρον για αυτούς τους τύπους παιχνιδιού.

«Οι γρήγορες αλλαγές σκηνής, τα φωτεινά χρώματα και ο συνεχής θόρυβος από τις οθόνες μπορεί να είναι υπερβολικά διεγερτικές, μειώνοντας πιθανώς την ικανότητα του παιδιού να ανέχεται πιο αργούς ρυθμούς δραστηριότητες που είναι σημαντικές για τη μάθηση», λέει ο Sogand Ghassemi, MD, ψυχίατρος παιδιών, εφήβων και ενηλίκων.

Υπάρχει ο ποιοτικός χρόνος οθόνης;

Το 2016, το AAP ενημέρωσε τη δήλωση πολιτικής του, λέγοντας ότι η τηλεδιάσκεψη (βλ. Zoom και το FaceTime) ήταν εξαίρεση. Ωστόσο, ο οργανισμός

τόνισε ότι χρειάζεται γονική υποστήριξη για τα βρέφη και τα νήπια για να «καταλάβουν τι βλέπουν».

«Γεννιέται το ερώτημα: “Τι αντικαθιστά ο χρόνος οθόνης;”» σημειώνει ο Δρ Ροθ. «Με το FaceTiming Grandma, μπορεί να αντικαταστήσει τη μη συχνή επικοινωνία με τη γιαγιά».

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η απομόνωση θα μπορούσε να είναι δύσκολη για τις οικογένειες, συμπεριλαμβανομένων των μικρών παιδιών που δημιουργούν σχέσεις με κοντινούς συγγενείς.

Πώς να διασκεδάσετε ένα μωρό χωρίς οθόνες

Μπορούμε να είμαστε αληθινοί για ένα δευτερόλεπτο; Οι αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο είναι κρίσιμες, αλλά και το μαγείρεμα του δείπνου και το ντους. Ο Δρ Ροθ το καταλαβαίνει.

«Ναι, οι πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις με αγαπημένα πρόσωπα είναι απαραίτητες, αλλά δεν είναι επίσης ρεαλιστικό να υποθέσουμε ότι μπορεί να συμβαίνει συνέχεια», λέει ο Δρ Ροθ.

Ο χρόνος οθόνης δεν χρειάζεται απαραίτητα να καλύψει το κενό.

Ο Δρ Ghassemi λέει ότι τα παιχνίδια και τα βιβλία υψηλής αντίθεσης μπορούν να απασχολήσουν τα παιδιά και να βοηθήσουν την οπτική ανάπτυξη. Μαλακά, υφασμάτινα βιβλία με υφή, κουδουνίστρες και μπουκάλια αισθητήρων με πολύχρωμα περιεχόμενα απασχολούν πολλές αισθήσεις και βοηθούν στις κινητικές δεξιότητες όπως το κράτημα και η δύναμη.

Χρειάζεστε άλλη ιδέα; Τι θα λέγατε να στείλετε το μωρό σας στο γυμναστήριο; (Όχι κυριολεκτικά, φυσικά.)

«Το να έχετε χαλάκια παιχνιδιού και βρεφικά χαλάκια γυμναστικής προσβάσιμα με διαδραστικά πλήκτρα και ήχους μπορεί να σας βοηθήσει να απασχολήσετε το παιδί σας όταν μαγειρεύετε [και] καθαρίζετε», λέει ο Δρ Ροθ.

Η μαγειρική είναι επίσης ώριμη με ευκαιρίες για να πυροδοτήσει συζητήσεις και να αναπτύξει δεξιότητες επικοινωνίας — ναι, ακόμη και με ένα βρέφος που δεν μιλάει.

«Ένας γονιός μπορεί να θέλει να αφηγηθεί τι κάνουν ενώ μαγειρεύουν το δείπνο», λέει ο Δρ Ροθ. «Οτιδήποτε μπορεί να απασχολήσει τις αισθήσεις των μωρών σας μπορεί να είναι χρήσιμο και να θυμάστε, όσο πιο διαδραστικό, τόσο το καλύτερο». Συνεπώς, οι οθόνες είναι μέρος της καθημερινότητάς μας και ορισμένοι γονείς μπορεί να ανησυχούν ότι η ζημιά έχει ήδη γίνει. Λοιπόν, κάτι τελευταίο:

«Αυτή η μελέτη δεν έχει σκοπό να ντροπιάσει έναν γονέα που αποφασίζει να αφήσει το παιδί του να περάσει για λίγο μπροστά στην τηλεόραση ή σε ένα τάμπλετ ενώ αφιερώνει λίγο χρόνο για να κάνει ένα γρήγορο μπάνιο ή να ετοιμάσει ένα γεύμα για την οικογένεια. Οι γονείς δεν θα πρέπει να φοβούνται ότι έχουν καταστρέψει το μωρό τους, αν τους έχουν επιτρέψει να απολαύσουν μια εκπαιδευτική εκπομπή στην τηλεόραση ή το tablet και δεν θα πρέπει απολύτως να αποφύγουν να αφήσουν τα μακρινά μέλη της οικογένειας να αλληλοεπιδρούν με το παιδί τους μέσω του FaceTime. Θα πρέπει να κάνουν το καλύτερο δυνατό για να αλληλεπιδρούν θετικά με το παιδί τους και να περνούν όσο το δυνατόν περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί του».

**Πηγή:** [childit.gr](http://childit.gr) Αγγελική Λάλου