

Патанулыя ў сетках

Як адарваць дзяцей ад гаджэтаў

Па даных анкетавання, каля паловы дзяцей і падлеткаў сядзіць за камп'ютарам у выхадныя больш за тры гадзіны, 18 % — больш за дзве гадзіны. Каля 40 % тры гадзіны і больш гуляюць у камп'ютарныя гульні. Пры гэтым пакутуе зрок, постаць, развіваюцца залежнасць і псіхічныя расстройствы, агрэсія і нават суіцыдальныя паводзіны. Ці можна мінімізаваць гэтыя рызыкі і як зрабіць так, каб дзіця асвойвала лічбавыя тэхналогіі і разам з тым не страціла фізічнае і псіхічнае здароўе, расказалі спецыялісты.

УДАР ПА ВАЧАХ

У Беларусі за апошнія 10—12 гадоў як агульная, так і пярвічная дзіцячая захваральнасць застаюцца прыкладна на адным узроўні. Пры гэтым, як адзначае загадчык кафедры гігіены і медыцынскай экалогіі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі, доктар медыцынскіх навук, прафесар Алена ГУЗІК, ва ўзросце ад 5—9 да 15—17 гадоў расце колькасць хвароб цэнтральнай нервовай, касцёва-мышачнай, эндакрыннай сістэм, захворванняў вока, псіхічных і расстройстваў паводзін.

У дашкольнікаў па выніках прафілактычных аглядаў парушэнні зроку за 15 гадоў павялічыліся больш чым у два разы, асабліва ў гарадскіх дзяцей. Бацькі павінны ўлічваць, што істотна ўплывае на здароўе нізкая рухальная актыўнасць, парушэнне структуры харчавання і рэжыму сну.

— Даследаванне, якое праводзілі нашы спецыялісты, паказала, што ў вучэбныя дні каля трэці дзяцей з 5 да 11 класа спяць сем гадзін і менш, а ў выхадныя дні гэта лічба складае 7,5 %, — кажа Алена Гузік.

Адным з аспектаў, які сёння вызначае здароўе дзяцей і падлеткаў, з'яўляюцца гаджэты.

— Першае, з чым мы сутыкаемся, — вымушаная працоўная поза. Калі мы чытаем папяртовую кнігу, гэта адлюстраваны тэкст. Калі чытаем на смартфон, гэта экран, які свеціцца. Да таго ж кніга — гэта чорна-белая гама, а на экране — розныя адценні колеру, і воку заўсёды неабходна да гэтага адаптавацца, — пералічвае загадчык кафедры. — Калі працуем з тэлефонам, нашаму воку варта моцна напружвацца. Кантрасны фон экрана таксама з'яўляецца фактарам рызыкі для зроку. Эвалюцыйна так склалася, што мы пераважна глядзім удалячынь. Калі ж працуем з камп'ютарам ці тэлефонам, нашым вачам дастаткова доўга даводзіцца напружвацца, бо мы глядзім перад сабой. За розт пералічаных фактараў развіваюцца розныя парушэнні зроку.

Дарэчы, ужо з 2000-х гадоў, калі камп'ютары і іншыя гаджэты пачалі атрымліваць шырокае распаўсюджанне,

у еўрапейскім рэгіёне парушэнні зроку ў дзяцей павялічыліся на 30—40 %, а ў Паўднёва-Усходняй Азіі — аж да 70 %. І спецыялісты прагназуюць, што ў найбліжэйшыя 10 гадоў колькасць парушэнняў зроку павялічыцца яшчэ на 50 %.

— Калі літара ў кнізе — суцэльнае адлюстраванне, то на экране — кропкавае. І гэта дадатковы фактар рызыкі, як і мірганне экрана. Пры рабоце з экранам ёсць дадатковы сіні колер, які аказвае неспрыяльнае ўздзеянне і павышае рызыку ўзроставай дэгенерацыі сятчаткі. Акрамя таго, сіні колер блакіруе ў вачэрні час выпрацоўку мелатаніну, што парушае наш начны сон, цыркадныя рытмы. Таму за гадзіну да сну не

разе нельга працаваць у цемры.

— Падлеткі любяць уначы пасядзець у тэлефоне, як, зрэшты, і дарослыя. Гэта дадатковая нагрузка на зрок. Калі дзіця працуе на камп'ютары, то святло мусіць падаць не ззаду і не спераду, а збоку, каб не было блікаў. І гэта павінна быць агульнае асвятленне, — рэкамендуе загадчык кафедры.

Што датычыцца рэжыму заняткаў, то ён мусіць быць наступны. Ва ўзросце ад 6 да 12 гадоў агульны экранны час не павінен перавышаць больш за дзве гадзіны ў дзень, у старэйшых за 12 гадоў — 3,5 гадзіны. У 6—8 гадоў рэкамендуецца працаваць на камп'ютары 10 хвілін, пасля чаго рабіць 30-хвілінны перапынак. У 8—12 гадоў гэтыя суадносіны складаюць 10/20 хвілін, у 12—14 — 30/60, у 14—18 — 45/45.

ПРАДМЕТ БАЦЬКОўСКАГА ГОНАРУ

Дзецям да двух гадоў, паводле рэкамендацый Су-

здольнасць кантраляваць сваё карыстанне гаджэтам.

— Залежнасць ад інтэрнэту ці гаджэтаў выклікае змяненні ў структурах галаўнога мозгу, у першую чаргу ў лобных долях, і яны такія ж, як пры залежнасці ад псіхаактыўных рэчываў. Гэта структурныя змяненні мозгу, і яны прыводзяць да больш глыбокіх змяненняў псіхікі, чым проста псіхалагічныя праблемы, — кажа Маргарыта Дзевялтоўская.

Мозг дзіцяці актыўней за ўсё развіваецца да трох гадоў, і сёння ў многіх сем'ях гаджэты становяцца спада-рожнікам дзіцяці ў такі ўразлівы перыяд.

— Чым большы ў гэты час уплыў, тым горш растуць нейроны. Пасля трох гадоў уздзеянне экрана таксама ідзе, але не ў такой ступені. Сёння нярэдка сітуацыі, калі маленькае дзіця глядзіць мультфільмы, і гэта з'яўляецца прадметам гонару бацькоў. Яму 9-10 месяцаў, а яно разумее, што на кнопкі тэлефона варта націскаць. А калі яму 1,5 года і яно можа самастойна ўключыць мультфільмы, бацькі лічаць, што гэта

кантактуюць з такімі ж сяброўкамі анлайн, дзіця ўнутрывантробна пазбаўлена тактыльнай, сенсорнай, аўдыявізуальнай стымуляцыі. Калі кажам пра рост выпадкаў аўтызму, заўсёды пра гэта трэба памятаць. Аўтызм пачынаецца з таго, што ўнутрывантробна ў дзіцяці няма адекватнага кантакту са знешнім светам. Далей, калі яно атрымлівае ўсю інфармацыю праз экран, развіваецца ўспрыманне візуальнае, аўдыяльнае, але абсалютна адсутнічае сенсорнае або тактыльнае, няма і камунікатыўных навыкаў, звязаных з жывым кантактаваннем, — дадае Маргарыта Дзевялтоўская.

Залежнасць вядзе да таго, што дзіця знаходзіцца ў камфортным для сябе свеце, дзе ўсе сітуацыі вырашаюцца простым націсканнем кнопак. Калі ж узнікаюць складаныя сітуацыі ў рэальным жыцці, яно імкнецца вярнуцца ў зручны для яго свет інтэрнэту.

— Дзіця адчувае зйфарыю, і ў яго камфортны стан, калі яно ў сваім любімым свеце, і ўсе спробы яго адлучыць выклікаюць раздражненне і агрэсію. Але сітуацыя такая, што дзіця мусіць уступаць ва ўзаемадзеянне з рэальнасцю і навакольнымі. І гэта дастаткова часта прыводзіць да дэпрэсій, стрэсавых расстройстваў і суіцыдальных паводзін, бо мадэлі паводзін, якія вядуць да адсутнасці адказнасці перад рэаліямі жыцця, дзеці таксама бяруць у інтэрнэце. У інтэрнэце лёгка кагосьці забіваюць, на новым узроўні ён ажывае, і ў дзяцей нівеліруецца паняцце смерці. Карані падлеткавай дэпрэсіі і суіцыдаў палягаюць у тым, што дзіця не можа знайсці сябе ў рэальным свеце, — рэзюмуе Маргарыта Дзевялтоўская.

ЯК ВЫЗНАЧЫЦЬ ЗАЛЕЖНАСЦЬ?

Педагог-псіхолаг аддзела псіхалагічнай дапамогі ў крызісных сітуацыях Рэспубліканскага цэнтра псіхалагічнай дапамогі Дзмітрый СЕННІКАЎ вылучыў дзве асноўныя прычыны, па якіх развіваецца залежнасць. Першая — знешняя, гэта звычка вырашаць любую праблему з дапамогай гаджэтаў. Другая — унутраная, гэта недастатковая задаволенасць умовамі рэальнага жыцця.

— Безумоўна, калі мець на ўвазе падлетка, то ўсе індывідуальныя, ва ўсіх ёсць сваё разуменне адекватных умоў рэальнага жыцця. І тут часта неабходна разам з псіхолагам гэта прапрацоўваць.

Выкарыстанне гаджэтаў нясе і такія небяспекі, як праблема з самаацэнкай, стрэсаўстойлівасцю, неразуменне сябе, свайго

эмацыянальнага складніка і эмацыянальнага праяўлення навакольных. Сярод небяспек можна вылучыць і рызыку стаць ахвярай кібербулінгу і махлярства.

На пачатковым этапе значыць залежнасць няпяроста. Але ёсць шэраг праяў, якія могуць даць бацькам падставы задумацца і прыняць канкрэтныя меры. У першую чаргу, замкнёнасць і літаральна невыпусканне гаджэта з рук. Часта спроба бацькоў забраць гаджэт суправаджаецца праяўленнем агрэсіі дзіцяці ці падлетка, падману, непаслухмянасці. Кантактаванне з сябрамі таксама вядзецца анлайн.

Ва ўзросце ад 6 да 12 гадоў агульны экранны час не павінен перавышаць больш за дзве гадзіны ў дзень, у старэйшых за 12 гадоў — 3,5 гадзіны. У 6—8 гадоў рэкамендуецца працаваць на камп'ютары 10 хвілін, пасля чаго рабіць 30-хвілінны перапынак.

— Часта ёсць спробы дамовіцца: зраблю дамашняе заданне, калі дагуляю. І гэта «дагуляю» зацягваецца, пакутуе дамашняе заданне, рэжым дня, сон, — расказвае Дзмітрый Сеннікаў.

ЯКІ ВЫХАД З СІТУАЦЫІ?

Найперш гэта кантроль дзіцяці і гаджэта.

— Бацькі, якія маюць даверлівыя адносіны са сваімі дзецьмі, у якіх наладжаны ў сям'і традыцыі і рытуалы, маюць больш шанцаў на кантакт са сваімі нашчадкамі, чым тыя, хто з'яўляюцца толькі назіральнікамі іх жыцця, — адзначае псіхолаг.

Але кантроль таксама павінен быць правільны.

— Адна справа: я сказала — значыць, так і будзе, бо я твая маці. І іншая — дзе існуе момант дамоўленасці з дзіцем. Ведаючы, што яно робіць у інтэрнэце, бацькі могуць папярэдзіць спробы махлярства, кібербулінгу, нават вызначыць, дзе знаходзіцца іх дзіця, — кажа педагог-псіхолаг.

Калі вы гатовы зрабіць падарунак дзіцяці ў выглядзе гаджэта, адразу дамоўцеся аб правілах яго выкарыстання: як, колькі і дзе. Увядзіце звычку, што сняданак, абед і вячэра праходзяць без гаджэтаў, увядзіце «разгрузачны дзень»: калі ўся сям'я не выкарыстоўвае гаджэты. Памятайце, што асабісты прыклад бацькоў мае значна большую вагу, чым проста словы ці забароны.

Алена КРАВЕЦ.

ЗВЯЗДА



рэкамендуецца карыстацца тэлефонам. Ёсць, дарэчы, кам'ютарныя праграмы, якія падаўляюць сіні колер, у вачэрні час іх можна выкарыстоўваць, — дадала Алена Гузік.

ВЫБРАЦЬ ГАДЖЭТ ПРАВІЛЬНА

Калі выбіраеце прыстасаванне для дзіцяці сярод камп'ютара, ноўтбука, планшэта ці тэлефона, варта выбраць камп'ютар, бо гэта вялікі экран і зручнае працоўнае месца, а значыць, меншы фактар рызыкі для касцёва-мышачнай сістэмы і зроку. Калі пры чытанні стаіць выбар паміж камп'ютарам і электроннай кнігай, то лепш аддаць перавагу апошняй. Школьнікам не рэкамендуецца выкарыстоўваць смартфоны ў вучэбных мэтах — лепш няхай гэта будуць камп'ютар ці ў абмежаванай колькасці планшэт.

Яшчэ адзін важны момант — святло. Ні ў якім

светнай арганізацыі аховы здароўя, увогуле не рэкамендуюцца ні камп'ютары, ні тэлефоны. Ад двух гадоў — да гадзіны агульнага часу, але чым менш, тым лепш.

Парушэннямі фізічнага здароўя, на жаль, уплыў гаджэтаў не абмяжоўваецца. Яны вядуць да фарміравання залежнасці.

— Маецца шмат тэрмінаў — інтэрнэт-залежнасць, залежнасць ад гульніў, экранная залежнасць, але сутнасць усіх іх зводзіцца да аднаго: немагчымасць кантраляваць узаемаадносіны падлетка з носьбітам інфармацыі. У цэлым гэта адносіцца да залежнасці па сусветнай класіфікацыі хвароб, — тлумачыць **загадчыца лабараторыі праблем здароўя дзяцей і падлеткаў Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра «Маці і дзіця», прафесар, доктар медыцынскіх навук Маргарыта ДЗЕВЯЛТОўСКАЯ.**

Залежнасць ад гаджэтаў мае ўсё тыя ж прыкметы, што і іншыя залежнасці. Асноўная яе прыкмета — ня-

Калі выбіраеце прыстасаванне для дзіцяці сярод камп'ютара, ноўтбука, планшэта ці тэлефона, варта выбраць камп'ютар, бо гэта вялікі экран і зручнае працоўнае месца, а значыць, меншы фактар рызыкі для касцёва-мышачнай сістэмы і зроку.

прыкмета яго высокага кагнітыўнага ўзроўню і разумовых здольнасцяў. На жаль, сітуацыя мае і зваротны бок, калі атрыманне інфармацыі праз экран уплывае не толькі на структуры галаўнога мозгу і псіхіку дзіцяці, але і на інтэлектуальныя функцыі. Уплыў экрана прыводзіць да кагнітыўнай дэзарганізацыі, — адзначае спецыяліст.

Трэба сказаць, што ўплыў тых жа мабільных тэлефонаў дзіця адчувае ўнутрывантробна.

— Калі нашы маладыя маці, будучы цяжарнымі,