



Συστάσεις για τον χρόνο οθόνης των παιδιών

Υπάρχουν πολλές συστάσεις σχετικά με τη χρήση του χρόνου οθόνης για τα παιδιά. Οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ/WHO) είναι κάπως χαλαρές. Από την άλλη πλευρά, οι συστάσεις από τη Γερμανία, που συντάχθηκαν από τις ενώσεις παιδοψυχολόγων και παιδοψυχιάτρων, είναι πολύ αυστηρές. Παρόλο που είναι ιατρικά και ψυχολογικά απολύτως λογικές, είναι δύσκολο να εφαρμοστούν στον σημερινό κόσμο. Επομένως, το ζήτημα δεν είναι μόνο τι είναι καλό για το παιδί, αλλά και τι είναι εφικτό. Το τι συμβαίνει σε όλα αυτά τα μέσα είναι επίσης σημαντικό. Έχει διαφορά αν ένα τετράχρονο παιδί παρακολουθεί μαζί με τον γονιό του μια ταινία για λιοντάρια και ελέφαντες και αλλιώς είναι να παρακολουθεί μόνο του κάποια βίαια κινούμενα σχέδια ή ακόμα και μουσικά βίντεο που εξυμνούν τη βία. Επιπλέον, ιδιαίτερα όταν αυτή η παρακολούθηση των βίντεο γίνεται μέσω της πλατφόρμας του YouTube όπου το ένα βίντεο διαδέχεται το άλλο και κάποιος εύκολα παρασύρεται στην λαγουδότρυπα (δείτε το άρθρο μας). Έτσι, παρατηρείται πως η χρήση της οθόνης δεν έχει να κάνει μόνο με τον χρόνο. Έχουμε συγκεντρώσει ορισμένα κριτήρια για τη χρήση της οθόνης που θεωρούμε σημαντικά:

1. Η ανάπτυξη του νευρικού συστήματος των μικρών παιδιών επηρεάζεται αρνητικά από τις κινούμενες εικόνες. Το νευρικό σύστημα δεν είναι έτοιμο για κάτι τέτοιο. Όσο περισσότερο βλέπουν, τόσο πιο επιβλαβές είναι.
2. Σε όλες τις ηλικίες, αλλά ιδιαίτερα στα παιδιά και τους εφήβους, η χρήση της οθόνης δημιουργεί ένα είδος στρες. Τα παιδιά μπορεί να δείχνουν ότι κάθονται ήρεμα μπροστά σε μια οθόνη, αλλά ο εγκέφαλός τους βρίσκεται σε κατάσταση έντασης. Αυτό δεν επιτρέπει στο αυτόνομο νευρικό σύστημα να μεταβεί σε συνθήκη χαλάρωσης. Μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, αυτό έχει αρνητικές συνέπειες για τη συγκέντρωση και την ψυχική υγεία.
3. Συχνά, τα παιδιά έχουν την απαίτηση να απασχολείται ή να παίζει κάποιος συνέχεια μαζί τους. Δεν είναι σε θέση ή σε διάθεση να απασχοληθούν με κάτι μόνα τους. Τότε ο χρόνος στην οθόνη μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη συμπεριφορά τους, γιατί η χρήση της οθόνης είναι απλά να περάσει η ώρα. Εάν τα παιδιά έχουν όμως τη δυνατότητα να απασχολούνται μόνα τους, ο χρόνος στην οθόνη μπορεί να ενεργοποιήσει την περιέργειά τους και να επωφεληθούν από όσα βλέπουν. Με άλλα λόγια: Ο χρόνος της οθόνης μπορεί να ενισχύει ή να εμποδίζει την αυτορρύθμιση του παιδιού ανάλογα τη χρήση της.
4. Ποια πρότυπα και ποιες αξίες μεταφέρονται από το περιεχόμενο της οθόνης;



Συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ/WHO)

- Βρέφος (ηλικίας κάτω του 1 έτους): Δεν συνιστάται ο χρόνος παρακολούθησης.
- Ηλικία 1-2 ετών: Όχι χρήση οθόνης για παιδί 1 έτους. Όχι περισσότερο από μία ώρα για παιδιά 2 ετών, με προτίμηση λιγότερο χρόνο.
- 3 έως 4 ετών: Όχι περισσότερο από μία ώρα.

Πηγή

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Συστάσεις παιδοψυχολόγων και παιδοψυχιάτρων στη Γερμανία:

- Κρατήστε τα παιδιά κάτω των 3 ετών μακριά από κάθε παθητική και ενεργητική χρήση των μέσων οθόνης.
- Εάν θέλετε να μυήσετε τα παιδιά σας ηλικίας 3 έως 6 ετών στη χρήση των μέσων οθόνης, επιτρέψτε το για 30 λεπτά το πολύ κάθε μέρα και όχι χωρίς την παρουσία των γονέων.
- Επιτρέψτε σε παιδιά ηλικίας 6 έως 9 ετών να χρησιμοποιούν μέσα οθόνης για μέγιστο χρονικό διάστημα 30 έως 45 λεπτών την ημέρα.
- Τα παιδιά κάτω των 9 ετών να μην έχουν τη δική τους κονσόλα παιχνιδιών.

Πηγή

Leitlinie zur Prävention dysreguliertenBildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend

https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-0751_S2k_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2023-09.pdf

Μέχρι την εφηβεία, ο χρόνος έκθεσης στην οθόνη ανά ημέρα δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 1-2 ώρες.

Οι κίνδυνοι της υπερβολικής έκθεσης στην οθόνη σύμφωνα με τους Γερμανούς παιδοψυχολόγους και παιδοψυχιάτρους

- Υπερβολικό βάρος
- Διαταραχή ύπνου
- Οφθαλμικές παθήσεις
- Αναπτυξιακές διαταραχές (λεπτές κινητικές δεξιότητες, αδρές κινητικές δεξιότητες, γλώσσα)
- Διαταραχή δεσμού
- Διαταραχές συμπεριφοράς
- Ακτινοβολία