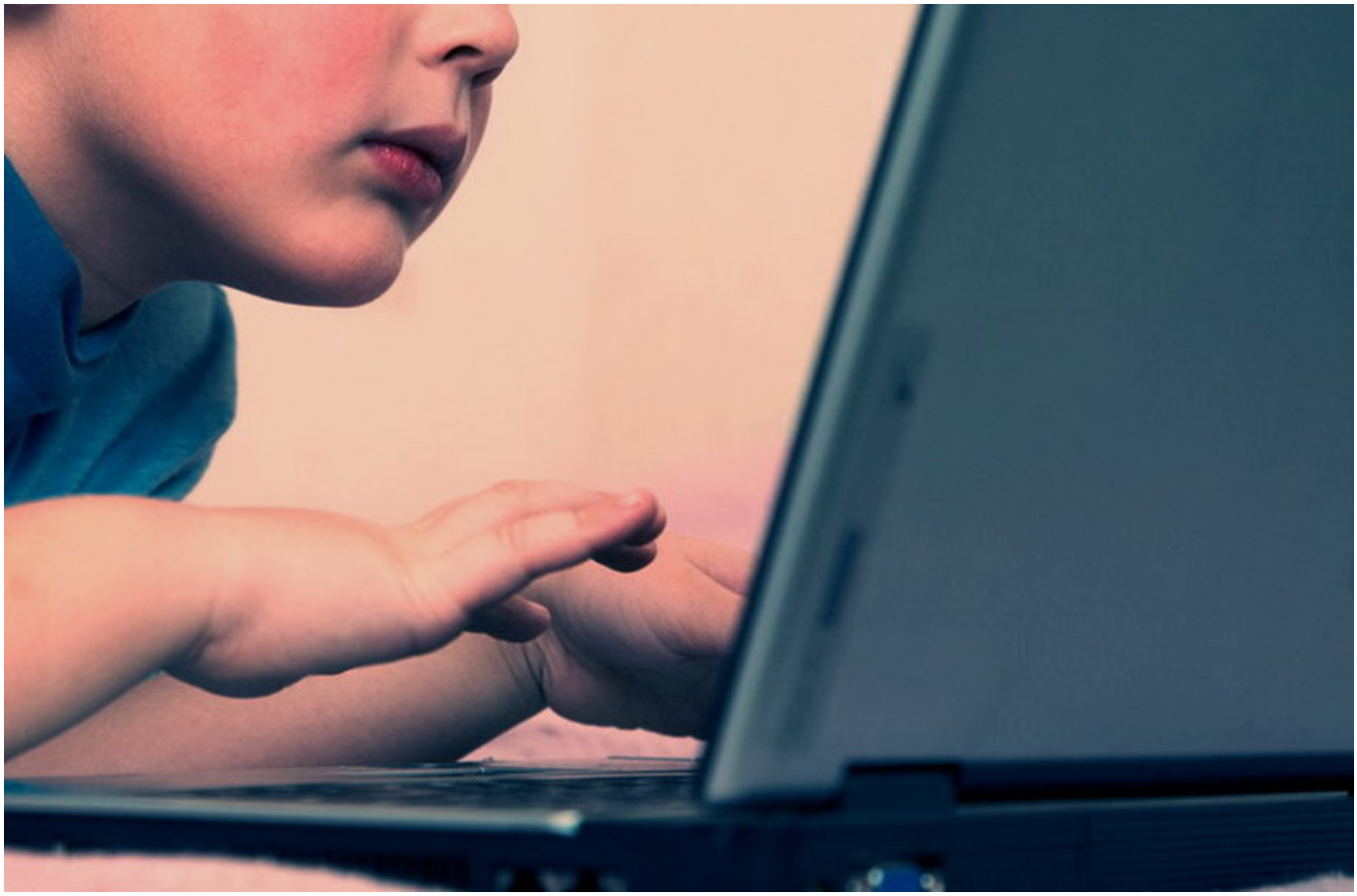
21/12/2018

Ψηφιακή Ηρωίνη: Πως οι οθόνες μεταμορφώνουν τα παιδιά

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Γλυφάδας



Ο επίσημος ιστοτόπος της Ιεράς Μητροπόλεως Γλυφάδας, Ελληνικού, Βούλας, Βουλιαγμένης και Βάρης, αναδημοσιεύει κείμενο του **Dr. Nicholas Kardaras** υπό το θέμα: **“ΨΗΦΙΑΚΗ ΗΡΩΙΝΗ”: ΠΩΣ ΟΙ ΟΘΟΝΕΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΨΥΧΩΤΙΚΟΥΣ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΕΙΣ”.** Ακολουθεί το κείμενο:

Του Dr. Nicholas Kardaras

Η Σούζαν αγόρασε στον 6χρονο γιο της ένα iPad όταν πήγαινε πρώτη Δημοτικού. «Σκέφτηκα, γιατί να μην δοκιμάσει;», μου είπε κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας μας. Το σχολείο του Τζον είχε αρχίσει να χρησιμοποιεί τις συσκευές σε όλο και μικρότερες τάξεις, ο δάσκαλος τεχνολογίας εκθείαζε τα εκπαιδευτικά τους οφέλη, οπότε η Σούζαν θέλησε να κάνει ό,τι ήταν καλύτερο για το ξανθό της αγοράκι που λάτρευε να διαβάζει και να παίζει μπέιζμπολ.

Αρχικά άφηνε τον Τζον να παίζει διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια στο iPad του. Ώσπου, ο μικρός ανακάλυψε το Minecraft, το οποίο ο δάσκαλος τεχνολογίας χαρακτήρισε «ηλεκτρονικό Lego». Θυμόταν πόσο λάτρευε η ίδια ως παιδί να χτίζει και να παίζει με τα τουβλάκια της, οπότε άφησε το γιο της να παίζει Minecraft το απόγευμα.

Στην αρχή η Σούζαν ήταν αρκετά ευχαριστημένη. Ο Τζον έμοιαζε να απασχολείται με δημιουργικό παιχνίδι καθώς εξερευνούσε τον κόσμο του ηλεκτρονικού παιχνιδιού. Παρατήρησε μεν ότι το παιχνίδι δεν ήταν ακριβώς όπως τα Lego που θυμόταν – στα παιδικά της χρόνια, δεν χρειαζόταν να… σκοτώσει ζώα και να βρει σπάνια στοιχεία για να επιβιώσει και να πάει στο επόμενο επίπεδο. Αλλά ο Τζον έμοιαζε να χαίρεται πολύ, ενώ το σχολείο του είχε μέχρι και όμιλο Minecraft, οπότε… πόσο άσχημο μπορεί να ήταν;

Παρ᾽ όλα αυτά, η Σούζαν δεν μπορούσε να αρνηθεί πως έβλεπε αλλαγές στον Τζον. Είχε αρχίσει να απορροφάται όλο και περισσότερο από το παιχνίδι του, είχε χάσει το ενδιαφέρον του για το μπέιζμπολ και το διάβασμα βιβλίων και αρνούνταν να βοηθήσει στις δουλειές του σπιτιού. Μερικά πρωινά ξυπνούσε και της έλεγε ότι έβλεπε τετράγωνα στα όνειρά του.

Αν και αυτό την απασχολούσε, πίστευε πως ο γιος της μπορεί απλά να είχε ζωηρή φαντασία. Καθώς η συμπεριφορά του συνέχιζε να χειροτερεύει, προσπάθησε να του πάρει το παιχνίδι, αλλά ο Τζον άρχισε να έχει κρίσεις θυμού. Οι εκρήξεις του ήταν τόσο άσχημες που ενέδιδε, προσπαθώντας να πείσει τον εαυτό της ξανά και ξανά ότι «είναι εκπαιδευτικό».

Τότε, μια νύχτα συνειδητοποίησε πως κάτι δεν πήγαινε καθόλου καλά.

«Μπήκα στο δωμάτιό του για να τον ελέγξω. Υποτίθεται πως θα κοιμόταν… Και τρόμαξα τόσο!»

Τον βρήκε να κάθεται στο κρεβάτι του και να κοιτάζει με τεράστια μάτια στο κενό, ενώ το φωτεινό του iPad βρισκόταν δίπλα του. Έμοιαζε να είναι σε έκσταση. Μέσα στον πανικό της, η Σούζαν χρειάστηκε να τον ταρακουνήσει πολλές φορές για να συνέλθει. Δεν μπορούσε να καταλάβει πως το κάποτε υγιές, χαρούμενο

αγοράκι της είχε εθιστεί τόσο στο παιχνίδι που είχε μεταλλαχτεί σε έναν κατατονικό, ναρκωμένο άνθρωπο.

Αυτός είναι και ο λόγος που οι γονείς που είναι περισσότερο προσεκτικοί με την τεχνολογία είναι οι σχεδιαστές τεχνολογίας και οι μηχανικοί. Ο Steve Jobs ήταν γνωστός για το πόσο λίγη τεχνολογία επέτρεπε στα παιδιά του. Στελέχη και μηχανικοί της Silicon Valley στέλνουν τα παιδιά τους σε σχολεία που δεν χρησιμοποιούν τεχνολογία.

Πολλοί γονείς καταλαβαίνουν ότι οι φωτεινές οθόνες έχουν αρνητική επιρροή στα παιδιά. Βλέπουμε τις επιθετικές εκρήξεις θυμού όταν παίρνουμε τις συσκευές μακριά, καθώς και την ελλιπή ικανότητα συγκέντρωσης όταν τα παιδιά παύουν να δέχονται αδιάκοπα ερεθίσματα από τις συσκευές τους. Ακόμα χειρότερα: βλέπουμε παιδιά που βαριούνται, που είναι απαθή, αδιάφορα και βαρετά όταν δεν έχουν μια συσκευή στα χέρια τους.

Αλλά, είναι ακόμα χειρότερο απ᾽ ότι πιστεύουμε.

Τώρα, ξέρουμε πως όλα αυτά τα iPads, τα κινητά, τα Xboxes είναι μια μορφή ψηφιακού ναρκωτικού. Πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι μπορούν να επηρεάσουν το μπροστινό μέρος του εγκεφάλου με τον ίδιο τρόπο που το επηρεάζει η κοκαΐνη. Η τεχνολογία είναι τόσο υπερδιεγερτική που ανεβάζει τα επίπεδα ντοπαμίνης όσο τα ανεβάζει το σεξ.

Αυτό το εθιστικό αποτέλεσμα είναι ο λόγος που ο Dr. Peter Whybrow, διευθυντής του τμήματος νευροεπιστήμης στο UCLA αποκαλεί τις οθόνες «ηλεκτρονική κοκαΐνη», ενώ Κινέζοι ερευνητές «ηλεκτρονική ηρωίνη». Ο Dr. Andrew Doan, επικεφαλής του τμήματος έρευνας πάνω στους εθισμούς για το Πεντάγωνο και το αμερικάνικο ναυτικό αποκαλεί τα βιντεοπαιχνίδια και την τεχνολογία οθόνης «ψηφιακά ναρκωτικά».

Σωστά, καταλάβατε: το μυαλό του παιδιού σας καθώς παίζει Minecraft μοιάζει με έναν εγκέφαλο υπό την επήρεια ναρκωτικών. Γι᾽ αυτό και είναι δύσκολο να ξεκολλήσουμε τα παιδιά από τις οθόνες τους και τα βρίσκουμε ιδιαίτερα ευερέθιστα όταν διακόπτεται ο χρόνος τους μπροστά στην οθόνη. Εκατοντάδες πια κλινικές μελέτες δείχνουν ότι οι οθόνες αυξάνουν την κατάθλιψη, το άγχος και την επιθετικότητα και μπορούν να οδηγήσουν σε ψυχωσικά επεισόδια κατά τα οποία ο παίκτης χάνει την επαφή με την πραγματικότητα.

Στην κλινική μου μελέτη με πάνω από 1000 εφήβους τα τελευταία 15 χρόνια, βρήκα το παλιό ρητό «Μια ουγκιά πρόληψης αξίζει όσο μια λίβρα θεραπείας» να ταιριάζει απόλυτα όταν μιλάμε για εθισμό στην τεχνολογία. Μόλις το παιδί

περάσει τη διαχωριστική γραμμή του αληθινού τεχνολογικού εθισμού, η θεραπεία μπορεί να είναι πολύ δύσκολη. Για την ακρίβεια, βρήκα πολύ ευκολότερο να θεραπεύσω χρήστες ηρωίνης και κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης, παρά χαμένους στο Μάτριξ video gamers ή εθισμένους στα social media και το Facebook.

Σύμφωνα με ανακοίνωση του 2013 της Αμερικάνικης Ακαδημίας Παιδιάτρων, τα παιδιά ηλικίας 8-10 ετών ξοδεύουν 8 ώρες τη μέρα σε διάφορα ψηφιακά μέσα, ενώ οι έφηβοι περνούν 11 ώρες μπροστά σε οθόνες. 1 στα 3 παιδιά χρησιμοποιεί τάμπλετς ή κινητά πριν καν μιλήσουν. Σύμφωνα με το βιβλίο “Internet Addiction” της Dr. Kimberly Young, 18% των χρηστών του Internet στη φάση του κολεγίου υποφέρουν από τεχνολογικό εθισμό στις ΗΠΑ.

Μόλις ένας άνθρωπος περάσει στον ολοκληρωτικό εθισμό οποιουδήποτε τύπου, πρέπει πρώτα να αποτοξινωθεί ώστε να μπορέσει στη συνέχεια η οποιαδήποτε θεραπεία να έχει αποτέλεσμα. Με την τεχνολογία αυτό σημαίνει ολοκληρωτική αποχή από τα ψηφιακά μέσα: όχι υπολογιστές, όχι κινητά, όχι tablets. Σε προχωρημένα στάδια απαγορεύεται ακόμα και η τηλεόραση. Η συνήθης περίοδος αποχής είναι από 4 έως 6 βδομάδες, αυτός είναι ο χρόνος που χρειάζεται για ένα υπερδιεγερμένο νευρικό σύστημα να κάνει «επανεκκίνηση». Αλλά αυτό δεν είναι εύκολο στην τωρινή μας κοινωνία όπου οι οθόνες βρίσκονται παντού. Ένα άτομο μπορεί να ζήσει χωρίς ναρκωτικά ή αλκοόλ. Με τον τεχνολογικό εθισμό όμως είναι αδύνατο, υπάρχουν παντού ψηφιακοί πειρασμοί.

Οπότε πώς προστατεύουμε τα παιδιά μας από το να μην ξεπεράσουν το όριο; Δεν είναι εύκολο.

Το κλειδί είναι να αποτρέψεις το 4χρονο, 5χρονο ή 8χρονό σου από το να κολλήσει σε οθόνες. Αυτό σημαίνει Lego αντί για Minecraft, βιβλία αντί για iPads, φύση και άθληση αντί για τηλεόραση. Αν χρειαστεί, ζητήστε από το σχολείο του παιδιού σας να μην του δώσει τάμπλετ μέχρι να γίνει 10 ετών (άλλοι συστήνουν 12).

Να κάνετε ειλικρινείς συζητήσεις με το παιδί σας σχετικά με το γιατί του περιορίζετε την πρόσβασή του σε οθόνες. Να τρώτε φαγητό με τα παιδιά σας χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές στο τραπέζι – ακριβώς όπως ο Steve Jobs είχε δείπνα με τα παιδιά του χωρίς τεχνολογία. Μην πέφτετε θύματα του «Ο γονιός είναι αφηρημένος», καθώς όπως ξέρουμε τα παιδιά κάνουν ό,τι βλέπουν.

Όταν μιλάω στα 9χρονα δίδυμα αγόρια μου, τους εξηγώ με ειλικρίνεια το γιατί δεν θέλουμε να έχουν τάμπλετ ή να παίζουν βιντεοπαιχνίδια. Τους εξηγώ πως κάποια παιδιά παίζουν τόσο πολύ με τις συσκευές τους που δυσκολεύονται να σταματήσουν ή να κοντρολάρουν το πόσο θα παίξουν. Τα έχω βοηθήσει να καταλάβουν ότι αν μπλέξουν με οθόνες και παιχνίδια όπως κάποιοι άλλοι φίλοι

τους, θα επηρεαστούν άλλα κομμάτια της ζωής τους: μπορεί να μην θέλουν πια να παίζουν μπέιζμπολ, να μην διαβάζουν συχνά βιβλία, να χάσουν το ενδιαφέρον τους στην επιστήμη και τη φύση και να κόψουν τη σχέση τους με τους αληθινούς τους φίλους. Το εντυπωσιακό είναι ότι δεν χρειάζεται ιδιαίτερος κόπος να πειστούν, καθώς έχουν δει από πρώτο χέρι τις αλλαγές στη ζωή κάποιων φίλων τους εξαιτίας της προσκόλλησής τους σε μια οθόνη.

Οι ψυχολόγοι καταλαβαίνουν πως η υγιής ανάπτυξη των παιδιών περιλαμβάνει επικοινωνία, δημιουργικό φανταστικό παιχνίδι και επαφή με τον αληθινό, φυσικό κόσμο. Δυστυχώς ο εθιστικός κόσμος της οθόνης θαμπώνει και εμποδίζει αυτές τις διαδικασίες υγιούς ανάπτυξης.

Ξέρουμε επίσης ότι τα παιδιά είναι πιο επιρρεπή σε εθισμούς όταν νιώθουν μόνα, αποξενωμένα και βαριούνται. Για αυτό πρέπει να βοηθάμε τα παιδιά να συνδέονται με αληθινές εμπειρίες ζωής και αληθινούς δεσμούς και σχέσεις. Το παιδί που ασχολείται με δημιουργικές δραστηριότητες και επικοινωνεί με την οικογένειά του έχει λιγότερες πιθανότητες να ξεφύγει στον ψηφιακό κόσμο φαντασίας. Αλλά ακόμα και ένα παιδί που λαμβάνει όλη την αγάπη και την υποστήριξη του κόσμου, κινδυνεύει να πέσει στο Μάτριξ, μόλις έρθει σε επαφή με τις οθόνες και νιώσει την επίδρασή τους. ΄Αλλωστε, 1 στους 10 ανθρώπους έχουν από τη φύση τους έντονες τάσεις εθισμού.

(NEW YORK POST, 27 Αυγούστου 2016, Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ)

ΠΗΓΗ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ****