Zalecenia psychologa szkolnego dla rodziców dotyczące wzmożonego korzystania z urządzeń ekranowych w czasie kwarantanny domowej i nauki zdalnej

Telefon komórkowy zakłóca proces uczenia się zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Dlaczego?

Korzystanie z telefonu komórkowego podnosi poziom dopaminy. Z ewolucyjnego punktu widzenia mózg łaknie nowości, bo kiedyś, im więcej wiedzieliśmy, tym większe mieliśmy szanse na przetrwanie. Dlatego na to co nowe reagujemy aktywacją układu nagrody i produkcją dopaminy. Pojawienie się nowego obrazu na ekranie komputera czy telefonu powoduje uwolnienie dopaminy, co skutkuje tym, że lubimy klikać i przenosić się dalej. Kiedy wchodzimy na pocztę, portale społecznościowe czy do Internetu – zdobywamy nową wiedzę, a to wyzwala w mózgu takie same reakcje, jak wtedy, gdy nasi przodkowie odwiedzali nowe miejsca lub odkrywali nową zdolność.

Co możesz zrobić?

- **Ogranicz czas spędzony przy telefonie i ekranie komputera zarówno sobie jak i swoim dzieciom.**
- **Ustaw ograniczenia czasowe dla korzystania z telefonu i komputera poza godzinami pracy/nauki uwzględniając jednak specyfikę sytuacji i konieczność kontaktu ze znajomymi dla zachowania równowagi psychicznej.**
- **Zachęcaj dzieci do spędzania czasu na dworze.**
- **Organizuj wspólne spędzanie czasu w domu, które nie obejmowałoby korzystania z ekranu telefonu, komputera, telewizora.**

Niestety nie wystarczy tylko zignorować telefonu podczas pracy, albo użyć aplikacji, która blokuje powiadomienia. Ignorowanie telefonu komórkowego jest aktywnym działaniem! Gdy telefon znajduje się w zasięgu wzroku nasz mózg wykorzystuje sporą część przepustowości mentalnej by go ignorować. Cierpi na tym koncentracja. Dopamina sygnalizuje mózgowi co jest ważne i na czym powinniśmy się skupić. Jej wyrzut podczas korzystania z telefonu następuje

setki razy dziennie. Mózg musi włożyć dodatkowy wysiłek, by skupić się czymkolwiek innym, kiedy telefon jest w zasięgu wzroku lub ręki. Wtedy zmniejsza się nasza zdolność do wykonywania innych zadań.

Co możesz z tym zrobić?

- **Przypominaj dzieciom o wyniesieniu telefonu do innego pomieszczenia w trakcie nauki.**
- **Nie pozwalaj na obecność telefonu przy stole podczas posiłków.**
- **Staraj się odkładać własny telefon do innego pomieszczenia podczas czasu spędzanego wspólnie.**
- **Dawaj przykład: ogranicz własne przebywanie w pobliżu telefonu, kiedy robisz przerwę w pracy.**

Telefon a utrwalanie wiedzy. Jeśli mamy pod ręką komputer lub telefon – zapamiętujemy mniej. Kiedy uczniowie wykonują zadania na komputerze wykorzystują tylko część zdolności do koncentracji. Większa energia kierowana jest na ignorowanie możliwości, które daje komputer lub telefon – zasoby Internetu, media społecznościowe, kontakt z ludźmi. Dodatkowo robienie notatek na komputerze/telefonie sprawia, że mózg „decyduje", że nie będzie ich zapamiętywał – bo wie, gdzie są zapisane. Notowanie ręczne daje lepsze efekty. Nie piszemy tak szybko jak na komputerze, więc musimy inaczej syntezować i przetwarzać informacje. Stosujemy skróty myślowe i proces konsolidacji wiedzy zachodzi sprawniej, jest bardziej nacechowany emocjonalnie.

Co możesz z tym zrobić?

- **Sprawdzaj, czy czas spędzany na robieniu zadań szkolnych przed ekranem nie jest zbyt długi.**
- **Zapytaj, czy możesz włączyć się w proces nauki dziecka i np. odpytać je z jakiegoś przedmiotu.**
- **Zaproponuj dziecku, że mogłoby wytłumaczyć Ci nowy materiał. Powtórka ustna to świetna odskocznia od pracy komputerowej i telefonicznej. To także możliwość upewnienia się, że materiał został zrozumiany, zauważenia braków i usystematyzowania wiedzy dla ucznia.**
- **Po prostu porozmawiaj z nim o tym co teraz robi „w szkole", czego się uczy.**
- **Przypominaj dziecku, że obecność telefonu podczas wykonywania zadań zmniejsza efektywność pracy.**
- **Pamiętaj, że Ty również podlegasz tym zasadom. Rób notatki do pracy. Wypisuj**

ręcznie najważniejsze informacje, których nie chcesz zapomnieć lub przeoczyć.

- **Odkładaj własny telefon do innego pomieszczenia, kiedy pracujesz nad ważnym projektem. Zmniejszy to czas pracy i zwiększy Twoją koncentrację.**

W Wielkiej Brytanii, gdzie zakazano używania i nawet posiadania telefonów komórkowych (dzieci oddawały je do depozytu i odbierały po lekcjach) zauważono wyraźną poprawę wyników nauczania. Postępy uczniów zwiększyły się tak, jakby wydłużono rok szkolny o tydzień.

Rytm okołodobowy jest regulowany przez ekspozycję na światło. Ma to związek z hormonem zwanym melatoniną. Jej poziom obniża się w ciągu dnia, podnosi zaś wieczorem i osiąga szczyt w nocy. Pod wpływam nadmiernej ekspozycji na światło produkcja melatoniny zwalnia, a organizm myśli, że nadszedł dzień. Dlatego źle nam się śpi, gdy w sypialni jest zbyt jasno. Kiedy jest ciemno mózg wytwarza więcej melatoniny, a ciało myśli, że jest wieczór lub noc.

Co możesz zrobić?

- **Pamiętaj, że należy odłożyć wszystkie urządzenia elektroniczne przynajmniej 2 godziny przed snem.**
- **Przypominaj o tym swojemu dziecku.**
- **Pamiętaj także, że cykl okołodobowy nastolatków jest inny niż Twój. Chodzą spać później, wstają też później. Uwzględnij to w ich korzystaniu z urządzeń elektronicznych.**

Na produkcję melatoniny wpływa nie tylko ilość światła, ale też rodzaj światła. Niebieskie światło ma szczególną zdolność do ograniczenia wytwarzania melatoniny. W oczach mamy specjalne komórki, które silnie reagują na niebieskie światło. Dla naszych przodków pochodziło ono z bezchmurnego nieba. Kiedy obecnie te same komórki napotykają na falę niebieskiego światła mózg dostaje od nich komunikat, że jest piękny dzień, trzeba być aktywnym i skupionym.

Korzystanie z telefonów i wszelkich innych ekranów (tablet, laptop, komputer, telewizor) przed snem pobudza mózg i hamuje wytwarzanie melatoniny o 2 do 3 godzin, co opóźnia nasz zegar biologiczny o te same 2 lub 3 godziny.

Co z tym zrobić?

- **Staraj się przypominać dziecku, o negatywnym wpływie używania telefonów i komputerów.**
- **Pamiętaj, że obecnie używanie urządzeń ekranowych zwiększyło się o 100%. Staraj się ograniczyć czas spędzany przed ekranem do minimum.**
- **Dawaj dobry przykład i spędzaj jak najmniej czasu przed ekranem wieczorami.**
- **Zmień światło wyświetlaczy na barwy ciepłe.**
- **Pamiętaj, że przez nadmierną obecnie ekspozycję na ekrany wszyscy możemy odczuwać większe zmęczenie. Weź to pod uwagę w organizacji życia domowego. Nie wymagaj za dużo od siebie i od swoich dzieci.**
- **Jednocześnie zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej, która jest podstawą zdrowia psychicznego.**
- **Jeśli to możliwe dbaj o ekspozycję dziecka i siebie na słońce. Rekomenduj wychodzenie na balkon, do ogrodu. Dawaj dobry przykład i wychodź na dwór razem z dzieckiem bądź samemu.**

Mózg traktuje w ten sam sposób wszystkie ekrany, bo zarówno tablet, laptop, komputer, telewizor czy telefon – wszystkie kojarzą mu się z uruchamianiem układu nagrody i wszystkie działają na nas w ten sam sposób.

W razie pytań i wątpliwości zachęcam do kontaktu telefonicznego:

Agnieszka Stąpor - psycholog szkolny

Tel. 796 582 148