

## DET SUNDE LIV VED COMPUTEREN

Af Psykoterapeut Ingrid Meinhardt, Kibæk.

Jeg kender en dreng på 7 år, som begyndte at blinke påfaldende meget med øjnene. Ikke helt som når man har ticks - men i den retning. Han klagede også over spændinger i og omkring øjnene og hovedpine, og det var svært for ham at falde til ro om aftenen, når han skulle sove. Dertil kom, at hans vægt var til den pæne side.

Øjnene blev undersøgt. Synet var fint og der var ingen betændelses- eller irritationstilstande i øjnene. Ved lægens nærmere indspørgen viste det sig, at han sad ved computeren ca. 3 timer dagligt, og at han så mange film. - Lad os tage et lille spring;

Hvis vi slår hovedet og får hjernerystelse, anbefales det at vi ligger stille en tid. Samtidig skal vi undgå at læse, se TV og bruge computeren.

Nu er det heldigvis de færreste der slår hovedet, men det fortæller, hvilken belastning disse aktiviteter er for øjnene og hjernen.

Vi ved at børn, der dagligt ser mange film og sidder ved computeren i flere timer, har svært ved at falde til ro om aftenen. Scanninger har vist, at hjernen er i en slags overdrive og ikke er færdig med at bearbejde de mange indtryk. Dette medfører en dårlig søvnkvalitet, som selvfølgelig giver koncentrationsbesvær den følgende dag. Vi kan ikke tage imod nyt stof, når vi er trætte.

Vi skal også huske, at børn i forvejen får mange indtryk, når de skal lære nye ting i skolen og i livet som helhed. Det kræver efterbearbejdning og mental fordøjelse. Derfor er det vigtigt, at hovedet får lov at slappe af efter skoletid, og at man i stedet bruger sin krop.

Vi har aldrig haft så mange urolige børn som nu. Diagnosen ADHD høres mange steder. Vi har aldrig haft så mange overvægtige børn som nu, børn med sukkersyge og dårlig kondition. Dertil kommer forringelsen af de sociale kompetencer, hvilket erhvervslivet længe har gjort opmærksom på. Der klages over, at vi er blevet ringere til at løse konflikter. Vi er kommet ud af træning med at være sammen med andre.

Når vi ikke er i direkte samspil med andre, bruger vi ikke vore sanser. Vi ser, føler, lugter og rører ikke. Dating-siderne reklamerer med, at 40% af al match-making foregår på nettet. Ikke så mærkeligt, at mange føler sig "snydt". Det er ganske let at skrive, at man er rar og rummelig. Noget andet er at praktisere det i kontakten med levende mennesker. Det er vanskeligt at vurdere hvordan andre er, når vi ikke har været ikke har set, hørt og følt dem via vore sanser.

Vi ved at al kropslig bevægelse fremmer indlæringen hos børn. De spor, der dannes i hjernen, når børn bevæger sig, bruges senere i forbindelse med bl.a. skrivning og læsning. Derfor er det vigtigt, at børn hver eneste dag er i fysisk aktivitet og oplever hvordan dagens mange indtryk lige så stille lægger sig og at hovedet falder til ro, når kroppen bevæger sig.

Vil vi have rolige og sunde børn er det vigtigt vi også tilskynder til andre aktivitetsmuligheder end computer, film og spil.

Drengen jeg startede med at fortælle om, holdt op med at blinke da hans tid ved computeren blev sat ned til en halv time dagligt og det blev skåret ned på de daglige timer med filmene. Han fik lettere ved at falde til ro om aftenen, og vægten har det påvirket i positiv retning.

De mange daglige passive timer er nu erstattet af flere praktiske gøremål både ude og hjemme. Nogle af dem sammen med forældrene.

Vi kan og skal ikke stoppe udviklingen. Computeren er et uundværligt arbejdsredskab, et godt opslagsværk, som også kan give os underholdning. Men hvis vores børn sidder foran den i flere timer dagligt og ser mange film, skal vi gøre os klart, at det koster på vigtige konti. Børn skal lære at omgås de tekniske hjælpemidler på en fornuftig måde nøjagtig ligesom de skal lære at omgås så mange andre ting. Når vi som voksne støtter dem i dette, kan de forblive sunde, raske og velfungerende børn, som også er i stand til at sammen med andre og løse konflikter i sociale sammenhænge. Dertil kommer gevinsten ved den rolige nattesøvn, som jo er forudsætningen for en god indlæring.