Η οθόνη ως «πιπίλα» των συναισθημάτων

Πώς το κινητό ως μέσο ηρεμίας επηρεάζει τον εγκέφαλο των παιδιών - Τι μας διδάσκει η νέα επιστήμη για τα παιδιά, τους γονείς και την κοινωνία



Ενημερώσου πρώτα από ΤΑ ΝΕΑ

12/11/2026, 16:10

Γεώργιος Π. Χρούσος

Ποιος γονιός δεν έχει βρεθεί κάποια στιγμή μπροστά σε ένα αδιέξοδο; Ένα παιδί που κλαίει ασταμάτητα στο σουπερμάρκετ, στην αίθουσα αναμονής του γιατρού ή μέσα στο αυτοκίνητο. Ένα κινητό τηλέφωνο ή ένα tablet μοιάζει τότε με τη γρήγορη, αποτελεσματική λύση. Μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα επικρατεί ησυχία. Το παιδί ηρεμεί. Ο γονιός ανακουφίζεται. Το ερώτημα, όμως, είναι απλό: τι ακριβώς μαθαίνει εκείνη τη στιγμή ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος;

Μια νέα μακροχρόνια μελέτη του Ohio State University, που δημοσιεύθηκε το 2026 στο Journal of Communication, έρχεται να φωτίσει αυτή τη λεπτή αλλά εξαιρετικά σημαντική πλευρά της παιδικής ανάπτυξης. Τα αποτελέσματά της δεν είναι καταγγελτικά ούτε ηθικολογικά. Είναι πολύ πιο ενδιαφέροντα. Δείχνουν ότι η χρήση της οθόνης ως μέσου συναισθηματικής παρηγοριάς *(«media emotion regulation»)* δεν

επηρεάζει μόνο τη συμπεριφορά του παιδιού τη δεδομένη στιγμή, αλλά μπορεί να διαμορφώσει την ίδια την εξέλιξη των εκτελεστικών λειτουργιών του εγκεφάλου του.

Οι εκτελεστικές λειτουργίες αποτελούν το **«κέντρο διοίκησης»** του ανθρώπινου εγκεφάλου. Περιλαμβάνουν την αναστολή των παρορμήσεων, τη γνωστική ευελιξία, την προσοχή, τον σχεδιασμό και την αυτορρύθμιση. Είναι οι δεξιότητες που επιτρέπουν σε ένα παιδί να περιμένει τη σειρά του, να διαχειρίζεται τη ματαίωση, να αλλάζει στρατηγική όταν κάτι δεν λειτουργεί και, αργότερα, να επιλύει σύνθετα προβλήματα. Με άλλα λόγια, αποτελούν το βιολογικό υπόβαθρο της προσωπικότητας.

Αμφίδρομη σχέση. Η μελέτη παρακολούθησε παιδιά από την ηλικία των δυόμισι έως επτάμισι ετών. Το πιο ενδιαφέρον εύρημα ήταν ότι η σχέση μεταξύ οθόνης και ανάπτυξης είναι αμφίδρομη. Ένα παιδί που δυσκολεύεται να ηρεμήσει οδηγεί συχνότερα τον γονέα στην εύκολη λύση της οθόνης. Όμως η συχνή αυτή πρακτική επηρεάζει στη συνέχεια την ωρίμαση των εκτελεστικών λειτουργιών, οι οποίες με τη σειρά τους καθορίζουν πόσο συχνά θα χρειάζεται ξανά η οθόνη για να επιτευχθεί η ηρεμία. Δημιουργείται έτσι ένας φαύλος κύκλος.

Η εικόνα αυτή ταιριάζει απόλυτα με όσα γνωρίζουμε σήμερα για τη βιολογία του στρες. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν γεννιέται έτοιμος να διαχειρίζεται τα συναισθήματα. Μαθαίνει μέσα από χιλιάδες μικρές εμπειρίες. Όταν ένα παιδί **θυμώνει, απογοητεύεται ή φοβάται και ένας ήρεμος ενήλικος το βοηθά να αναγνωρίσει,** να ονομάσει και να επεξεργαστεί το συναίσθημά του, δημιουργούνται νέα νευρωνικά κυκλώματα αυτορρύθμισης. Η διαδικασία αυτή απαιτεί χρόνο. Απαιτεί επανάληψη. Και κυρίως απαιτεί ανθρώπινη σχέση. Η οθόνη, αντίθετα, **λειτουργεί ως εξωτερικός καταστολέας του συναισθήματος**. Δεν διδάσκει στο παιδί πώς να ηρεμήσει. Απλώς μετατοπίζει την προσοχή του. Το δυσάρεστο συναίσθημα δεν υπόκειται σε επεξεργασία· απλώς αναβάλλεται.

Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε χρήση οθόνης είναι επιβλαβής. Ούτε ότι οι γονείς πρέπει να αισθάνονται ενοχές κάθε φορά που καταφεύγουν σε αυτήν. Η πραγματικότητα της σύγχρονης ζωής είναι πολύ πιο σύνθετη. Η ίδια μελέτη αποκάλυψε ένα εύρημα με τεράστια κοινωνική σημασία. Στις οικογένειες όπου οι γονείς παρουσίαζαν αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης, η χρήση της οθόνης ως μέσου ηρεμίας ήταν πολύ συχνότερη και η επίδρασή της στην ανάπτυξη των παιδιών ισχυρότερη. Με άλλα

λόγια, το πρόβλημα δεν βρίσκεται αποκλειστικά στην τεχνολογία. Βρίσκεται και στην ψυχική εξουθένωση των ενηλίκων.

Ενίσχυση της οικογένειας. Η παρατήρηση αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική. Στη δημόσια συζήτηση συχνά κατηγορούμε τους γονείς ότι «δίνουν συνέχεια κινητό στα παιδιά». Ξεχνάμε όμως να αναρωτηθούμε γιατί συμβαίνει αυτό. Οι περισσότεροι νέοι γονείς μεγαλώνουν τα παιδιά τους σχεδόν μόνοι. Οι εκτεταμένες οικογένειες έχουν περιοριστεί. Οι παππούδες εργάζονται περισσότερο. Οι κοινωνικές δομές υποστήριξης είναι ανεπαρκείς. Το άγχος, η οικονομική πίεση και η χρόνια κόπωση αποτελούν πλέον καθημερινότητα. Σε αυτό το περιβάλλον, η οθόνη γίνεται ένας εύκολα διαθέσιμος «βοηθός».

Η λύση, επομένως, δεν μπορεί να είναι η δαιμονοποίηση της τεχνολογίας. Η λύση είναι η ενίσχυση της οικογένειας. Χρειαζόμαστε περισσότερους ασφαλείς δημόσιους χώρους παιχνιδιού, καλύτερη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, προγράμματα εκπαίδευσης γονέων και κοινότητες που στηρίζουν έμπρακτα τις νέες οικογένειες. Η ανάπτυξη των παιδιών δεν αποτελεί ιδιωτική υπόθεση του κάθε σπιτιού. Είναι συλλογική επένδυση στο μέλλον μιας κοινωνίας. Η τεχνολογία ασφαλώς θα συνεχίσει να συνοδεύει την παιδική ηλικία. Δεν πρόκειται να επιστρέψουμε στην εποχή πριν από τα smartphones.

Το πραγματικό ερώτημα είναι διαφορετικό: θα χρησιμοποιούμε την τεχνολογία ως εργαλείο μάθησης, δημιουργικότητας και επικοινωνίας ή ως υποκατάστατο της ανθρώπινης παρουσίας; Ο εγκέφαλος των μικρών παιδιών δεν αναπτύσσεται μέσα από τις οθόνες. Αναπτύσσεται μέσα από τα πρόσωπα. Από το βλέμμα, την αγκαλιά, τη φωνή, το παιχνίδι, την αφή, τη συζήτηση, ακόμη και μέσα από τις μικρές καθημερινές συγκρούσεις που επιλύονται με υπομονή και αγάπη. Κάθε φορά που βοηθούμε ένα παιδί να διαχειριστεί τη ματαίωση χωρίς να καταφύγει σε μια ψηφιακή απόσπαση, δεν λύνουμε απλώς ένα στιγμιαίο πρόβλημα. Εκπαιδεύουμε τον εγκέφαλό του να γίνεται πιο ανθεκτικός απέναντι στο άγχος, πιο ευέλικτος στη σκέψη και πιο ώριμος στη συμπεριφορά.

Ίσως, τελικά, το σημαντικότερο μήνυμα αυτής της νέας έρευνας να μην αφορά τις οθόνες. Αφορά εμάς. Εάν θέλουμε παιδιά με ψυχική ανθεκτικότητα, αυτοέλεγχο και δημιουργικότητα, πρέπει πρώτα να δημιουργήσουμε γονείς που αισθάνονται ότι δεν είναι μόνοι. Γιατί, όπως υπενθυμίζει εύστοχα η μελέτη, για να είναι καλά τα παιδιά, πρέπει πρώτα να είναι καλά οι άνθρωποι που τα μεγαλώνουν.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, ΕΚΠΑ, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur