

Uzależnienie

od nowych technologii wśród dzieci



Opracowały: Ewa Biegaj i Anna Uliszewska

Innowacje technologiczne oparte o przekaz internetowy na stałe zmieniły współczesny obraz świata mediów. Odcisnęły wyraźne piętno na życiu nie tylko dorosłych odbiorców, ale także ich najmłodszych użytkowników. Nikogo nie dziwi widok małego dziecka obsługującego tablet lub smartfon, czy grającego w interaktywne gry komputerowe. Badania CBOS z 2018 r. dowodzą, że dwie trzecie rodziców dzieci w wieku pomiędzy drugim a piątym rokiem życia deklaruje użytkowanie przez ich pociechy urządzeń mobilnych przez średnio 50 minut dziennie. Niestety rzeczywistość często wygląda inaczej...

Ekspertki, jak i naukowcy wskazują, że korzystanie przez małe dzieci z urządzeń cyfrowych ma nie tylko swoje pozytywne strony, ale wywołuje także negatywne skutki, m.in. w zakresie mowy, emocji oraz umiejętności społecznych.

Jakie symptomy problemowego korzystania z nowych technologii cyfrowych obserwujemy u dzieci?

Do najczęściej wymienianych symptomów problemowego korzystania z urządzeń cyfrowych przez dziecko należą: **1. Zaabsorbowanie urządzeniem lub określoną aktywnością.** Występuje ono wówczas, gdy dziecko myśli o określonej aktywności, np. chce ciągle grać w daną grę i robi wszystko, by natychmiast, gdy to możliwe, w nią grać. Podczas innych zajęć nie skupia się, gdyż ciągle myśli o danej czynności lub urządzeniu. **2. Problemy z kontrolą zachowania.** Dziecko nie może przestać używać mediów ekranowych. Często zakończenie bajki czy wyłączenie urządzenia kończy się krzykiem, domaganiem się powrotu do zakończonej aktywności czy płaczem. **3. Utrata zaciekawienia innymi aktywnościami.** Mimo iż wiek przedszkolny to okres poznawania otaczającej rzeczywistości, dziecko nie lubi wychodzić na spacer czy bawić się w piaskownicy. Rodzic ma wrażenie, że jedyną rzeczą, która motywuje dziecko do działania, są media ekranowe. **4. Modyfikacja nastroju.** Kiedy dziecko ma zły dzień, jest drażliwe lub osowiałe – jedyną aktywnością, która wpływa na poprawę jego nastroju, jest korzystanie z urządzenia cyfrowego. **5. Problemy psychospołeczne.** Dziecko coraz częściej stwarza problemy zarówno w rodzinie, jak i w grupie rówieśników. Problemy te mogą objawiać się jako gwałtowny opór dziecka wobec chęci ograniczenia przez rodziców dostępu do mediów cyfrowych, a to z kolei negatywnie wpływa na życie domowe (np. konflikt z rodzeństwem, brak posłuszeństwa). Dodatkowo nie chce ono się bawić z innymi dziećmi, woli samotność lub przeciwnie – jest agresywne, krzyczy, bije inne dzieci, wybuchuje złością, gdy ktoś nie zrobi tego, czego ono chce.

Jaką rolę w nadużywaniu technologii cyfrowych odgrywają rodzice?

Współczesna rodzina funkcjonuje w techno-mikrosystemie. System ten tworzą: dziecko, opiekunowie i znajdujące się w domu urządzenia cyfrowe. To od rodziców zależy, jaka będzie w ich domu dostępność do urządzeń ekranowych i ile czasu dziecko będzie spędzać przed nimi. Pedagodzy i psychologowie wskazują na następujące zachowania rodziców, które mogą przyczynić się do rozwoju problemowego korzystania z mediów ekranowych przez dziecko: **1.** Stosowanie przez rodzica mediów ekranowych jako kary lub nagrody. **2.** Wykorzystywanie mediów ekranowych jako uspokajacza. **3.** Zastępowanie bezpośrednich interakcji dziecko-rodzic interakcjami z urządzeniem cyfrowym. **4.** Stosowanie urządzeń ekranowych jako „opiekunki”. **5.** Brak kontroli i monitorowania ze strony rodzica aktywności dziecka na urządzeniach ekranowych. **6.** Zbyt wczesna ekspozycja dziecka na media ekranowe (dzieci w wieku trzech – czterech lat nie powinny dziennie korzystać z cyfrowych mediów dłużej niż 60 minut). Ponadto opiekunowie powinni być świadomi, że to, jak oni korzystają z urządzeń cyfrowych, ma duży wpływ na użytkowanie tych urządzeń przez dzieci.

Jakie zachowania dziecka w przedszkolu mogą wskazywać na problemowe korzystanie przez niego z urządzeń ekranowych?

Takich sygnałów w zachowaniu dziecka może być wiele, np. przychodzenie do przedszkola z tabletem czy smartfonem; brak zainteresowania tradycyjnymi zabawkami, które proponuje nauczyciel; zachowania agresywne w stosunku do innych dzieci i wychowawców; nieumiejętność zabawy w grupie rówieśniczej; chętnie uczestniczenie tylko w zajęciach z urządzeniami ekranowymi; smutek i obniżony nastrój bez wyraźnego powodu. Dziecko nadużywające mediów ekranowych podczas prowadzonych rozmów często porusza również temat ulubionej gry, bohatera z aplikacji, nawet jeżeli rozmowa dotyczy innego tematu

Rolą nauczyciela wychowania przedszkolnego jest więc stała obserwacja dzieci pod kątem występowania u nich objawów zaburzeń w zachowaniu i bieżące informowanie rodziców o swoich spostrzeżeniach.

Powszechny dostęp do urządzeń cyfrowych spowodował, że rodzice często bezrefleksyjnie pozwalają swoim dzieciom z nich korzystać. To jednak nie zwalnia rodziców, opiekunów i wychowawców przed odpowiedzialnością zapewnienia młodemu pokoleniu właściwego rozwoju w techno – systemie współczesnego świata.

Bibliografia:

Bąk, A. (2015). Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.

CBOS, KBPN. (2019). Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019. Warszawa: CBOS, KBPN.

Krzyżak-Szymańska, E. (2018). Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia. Kraków: Impuls.

Szymański, A., & Krzyżak-Szymańska, E. (2018). Rola rodziców w zapobieganiu nadużywaniu przez dzieci nowych technologii cyfrowych. Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA, (3), 17 – 21.

Uhls, Y. T. (2016). Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczulonym. Kraków: IUVI.

WHO. (2019). WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Genewa: WHO.