

UZAŁEŻNIENIE OD NOWYCH TECHNOLOGII WŚRÓD DZIECI

Innowacje technologiczne oparte o przekaz internetowy na stałe zmienił 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 roku dowodzą, że dwie trzecie rodziców dzieci w wieku pomiędzy 2-5 rokiem życia deklaruje użytkowanie przez ich pociechy urządzeń mobilnych przez średnio 50 minut dziennie. Z badań wynika również, że dzieci używające smartfona lub tabletu robią to dłużej niż ich rówieśnicy, którzy korzystają z urządzeń w towarzystwie rodziców lub innych dorosłych. Co przy tym ważne, eksperci, jak i naukowcy wskazują, że korzystanie przez małe dzieci z urządzeń cyfrowych wywołuje negatywne skutki, m.in. w zakresie mowy, emocji i 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. **Tolerancja**

Polega na potrzebie zwiększania czasu lub częstotliwości korzystania z danego urządzenia, aby uzyskać ten sam stopień satysfakcji z danego urządzenia.

3. **Objawy odstawienia**

Dziecko wykazuje niepokój, ma złe samopoczucie, skarży się, że coś je boli. Taki stan występuje wtedy, gdy nie może korzystać z tabletu lub smartfona. Może on być manifestowany przez niechęć pójścia do przedszkola.

4. Problemy z kontrolą zachowania

Dziecko nie może przestać używać mediów ekranowych. Często zakończenie oglądania bajki czy wyłączenie urządzenia kończy się krzykiem, domaganiem się powrotu do zakończonej aktywności czy płaczem. Dzieje się tak mimo wcześniejszych zasad wprowadzonych przez rodziców, dotyczących np. oglądania jednej bajki na dobranoc.

5. Utrata zaciekawienia innymi aktywnościami

Mimo iż wiek przedszkolny to okres poznawania otaczającej rzeczywistości, dziecko nie lubi wychodzić na spacer, czy bawić się w piaskownicy.

6. Modyfikacja nastroju

Kiedy dziecko ma zły dzień, jest drażliwe lub osowiałe – jedyną aktywnością, która wpływa na poprawę jego nastroju, jest korzystanie z urządzenia cyfrowego.

7. 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. Dodatkowo nie chce się bawić z innymi dziećmi i, woli samotność lub

przeciwnie – jest agresywne, krzyczy, bije inne dzieci, wybucha złością, gdy ktoś nie zrobi tego, czego ono chce.

JAKIE SKUTKI MOŻE RODZIĆ NADUŻYWANIE MEDIÓW EKRANOWYCH PRZEZ MAŁE DZIECI

1. Przyrost wagi większy niż u rówieśników i ryzyko otyłości w późniejszym okresie życia.
2. Pogorszenie jakości snu, tj. jego długość, niemożność zaśnięcia, budzenie się w nocy.

Natomiast takie konsekwencje jak wady wzroku, bóle mięśniowo-szkieletowe, bóle głowy traktuje się jako potencjalne konsekwencje zdrowotne. Zwraca się także uwagę, że liczba godzin spędzonych przed ekranem urządzeń elektronicznych ogranicza u dzieci czas poświęcony na inne, ważne z perspektywy rozwoju, aktywności: ruchowe, społeczne i edukacyjne.

JAKĄ ROLE W NADUŻYWANIU TECHNOLOGII CYFROWYCH ODGRYWAJĄ RODZICE

Współczesna rodzina funkcjonuje w technomikrosystemie. System ten tworzą dzieci, 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. Wykorzystanie mediów ekranowych jako uspakajacza
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 3-4 lat nie powinny

dziennie korzystać z cyfrowych mediów dłużej
niż 60 minut
(WHO,2019)

Opiekunowie powinni być świadomi, że to, jak oni korzystają z urządzeń cyfrowych, ma duży wpływ na użytkowanie tych urządzeń przez dzieci. To one w wyniku procesu uczenia się naśladują matkę i ojca w korzystaniu ze smartfona czy tabletu. Powszechny dostęp do urządzeń cyfrowych spowodował, że rodzice często bezrefleksyjnie pozwalają swoim dzieciom z nich korzystać. To jednak nie zwalnia rodziców, opiekunów przed odpowiedzialnością zapewnienia młodemu pokoleniu właściwego rozwoju w techno-systemie współczesnego świata.¹

¹ Bliżej Przedszkola nr 1.220/2020 dr Ewa Krzyżak-Szymańska