

Uzależnienie od nowych technologii wśród dzieci

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 obecnie nie dziwi widok małego dziecka obsługującego tablet lub smartfon, czy grającego w interaktywne gry komputerowe.

Czy korzystanie z urządzeń cyfrowych może uzależniać?

Nie ma naukowych twardych dowodów, które dobitnie stwierdzałyby, że wczesna ekspozycja na media ekranowe bezpośrednio prowadzi do uzależnienia się od technologii cyfrowych. Z całą pewnością wiadomo jednak, że granie w gry komputerowe i gry online może powodować problemowe korzystanie. Z kolei takie zachowania, jak korzystanie z Internetu (komputera), smartfona czy tabletu na obecnym poziomie ich rozpoznania wymagają dalszych badań klinicznych, aby stwierdzić, czy faktycznie prowadzą do uzależnienia się. Nie oznacza to jednak, że nadmierne korzystanie z nich nie wywołuje zaburzeń w zachowaniu dziecka oraz nie rzutuje na prawidłowy proces jego rozwoju.

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. Może ono wymuszać na rodzicach (poprzez częste i uporczywe prośby) dostęp do mediów lub samowolnie z nich korzystać.

2 Tolerancja. Polega na potrzebie zwiększania czasu i/lub częstości korzystania z danego urządzenia, aby uzyskać ten sam stopień satysfakcji bądź pobudzenia. W efekcie dziecko domaga się od rodzica np. dłuższego korzystania z

określonego urządzenia ekranowego.

3. Objawy odstawienne. Dziecko wykazuje niepokój, ma złe samopoczucie, czasami skarży się, że coś je boli (ma jakieś dolegliwości fizyczne). Taki stan występuje wtedy, gdy nie może korzystać z tabletu lub smartfona. Może on być manifestowany poprzez 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. Gdy pytamy je, co chciałoby robić, zawsze jest jedna odpowiedź. Rodzic ma wrażenie, że jedyną rzeczą, która motywuje dziecko do działania, są media ekranowe.

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. Zwykle rodzice w takiej sytuacji, wiedząc nawet, że zbyt długie korzystanie z urządzeń może być szkodliwe, godzą się na nie.

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, 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, wybuchają złością, gdy ktoś nie zrobi tego, czego ono chce (Domoff i in., 2017).

Jakie skutki może rodzić nadużywanie mediów ekranowych przez małe dzieci?

Częste korzystanie przez dzieci przedszkolne z mediów ekranowych związane jest przez badaczy z następującymi konsekwencjami zdrowotnymi:

1. Przyrost wagi większy niż u rówieśników i ryzyko otyłości w późniejszym okresie życia.

2. Pogorszenie jakości snu, tj. jego długości, niemożności zaśnięcia, budzenia się w nocy. Natomiast takie konsekwencje, jak wady wzroku, bóle mięśniowo-szkieletowe, bóle głowy traktuje się jako potencjalne konsekwencje zdrowotne (Domoff, Borgen, Foley, & Maffett, 2019). Zwraca się także uwagę, że liczba godzin spędzanych przed ekranami urządzeń elektronicznych ogranicza u dzieci czas poświęcany na inne, ważne z perspektywy rozwoju, aktywności: ruchowe, społeczne i edukacyjne (Bąk, 2015).

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 zabawami, które proponuje nauczyciel; zachowania agresywne w stosunku do innych dzieci 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.

Powszechny dostęp do urządzeń cyfrowych spowodował, że dorośli 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

- Artykuł zaczerpnięty z „Blżej przedszkola” styczeń 2020 str. 22-23 „Uzależnienie od nowych technologii wśród dzieci” autor: Ewa Krzyżak-Szymańska
- 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.
- Domoff, S.E., Borgen, A.L., Foley, R.P., & Maffett, A. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical health. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1, 169–175.
- 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.