

Uzależnienie dzieci i młodzieży od smartfona

Najbardziej narażone na uzależnienie od telefonów komórkowych są dzieci i młodzież.

Telefon jest dla nich stałym elementem codziennego życia, bez którego świat by nie istniał.

Oto kilka informacji zaczerpniętych z wyników badań prowadzonych wśród 22 086 uczniów w Polsce, które podał M. Dębski w pracy *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fonoholizmu w Polsce. Raport z badań Fundacji Dbam o Mój Zasięg* (2016 r.), z którymi warto się zapoznać.



- Przeciętny wiek korzystania z własnego telefonu komórkowego to 10 lat, a w dużych aglomeracjach miejskich- 7-8 lat.
- 92,4% telefonów użytkowanych przez polską młodzież ma dostęp do Internetu.
- 70% uczniów, używając telefonu komórkowego w ciągu ostatniego miesiąca, korzystała z aplikacji społecznościowych.
- 49% młodych osób stara się być zawsze „pod telefonem”.
- 45,8% młodzieży stara się telefon zawsze mieć w zasięgu ręki, również wtedy, gdy idzie spać i wstaje z łóżka.
- W 60,6% domów nie istnieją żadne zasady korzystania z telefonów komórkowych i Internetu.
- 62,3% uczniów deklaruje wyższy poziom wiedzy w zakresie użytkowania urządzeń mobilnych (laptop, tablet, telefon komórkowy) niż ich rodzice.
- 50,4% młodzieży przyznaje, że kontaktuje się ze swoimi rodzicami za pomocą telefonu komórkowego i portali społecznościowych, przebywając z nimi jednocześnie w domu.

Ekran nie są naturalną potrzebą małego dziecka. To my, dorośli, wprowadzamy dzieci w świat nowych technologii, dlatego warto to robić świadomie, minimalizując ryzyko zaburzeń rozwojowych i relacyjnych. Wszystkie współczesne badania i rekomendacje wskazują, że dzieci do 2 roku życia nie powinny używać urządzeń ekranowych. Wszystko, czego potrzebują do zdrowego rozwoju, to stabilne otoczenie i dużo czasu spędzanego z rodzicami z zaangażowaniem wszystkich zmysłów i uważności.

- Wykorzystujemy dostępną wiedzę, żeby chronić dzieci przed nadmiernym pobudzeniem systemu nerwowego oraz e-uzależnieniami.
- Pamiętajmy, że mózg dzieci uczy się przez obserwowanie i interakcję z otoczeniem, a nie potrafi przyswajać obrazów ani słów płynących z ekranów. Te skutecznie rozpraszają uwagę małych dzieci krótkoterminowo, w długiej perspektywie zaburzają rozwój i odrywają od realnego świata.

Jaki wpływ wywierają ekrany na małe dzieci?

1. ROZPRASZAJĄ I NIEPOKOJĄ PRZEZ ZMIENNOŚĆ OBRAZÓW

Dobre otoczenie dla rozwijającego się mózgu posiada stabilną strukturę, bogatą w stałe elementy, czyli znajome obiekty i twarze. Brak tej stabilności może wywoływać reakcje lękowe.

2. ZAKŁÓCAJĄ STYMULACJĘ SPOŁECZNĄ I ROZWÓJ EMPATII

Rozpoznawanie twarzy i emocji, utrzymywanie kontaktu wzrokowego oraz bliskość fizyczna i przytulanie przekładają się na umiejętność nawiązywania więzi i tworzenie relacji.

3. NIE ROZWIJAJĄ MOWY

Obserwowanie mimiki i słuchanie języka jest przetwarzane przez mózg i rozwija jego struktury jedynie, kiedy odbywa się między prawdziwymi ludźmi, w realnym świecie. Poznawanie słów przez ekrany nie rozwija mowy.

4. PRZYSŁANIAJĄ REALNY ŚWIAT

Ekran przemęcza system nerwowy dziecka i ogranicza zdolność uczenia się, jeszcze długo po odłożeniu go. Kiedy system uwagi nie działa poprawnie, uczenie się jest opóźnione.

5. NADMIERNIE POBUDZAJĄ NIEDOJRZAŁY SYSTEM NERWOWY

Światło ekranu może zaburzać cykl dobowy wpływając negatywnie na jakość i ilość snu oraz pory wypoczynku. Kiedy system nerwowy nie jest w stanie wyciszyć się, proces uczenia się świata przebiega w sposób zaburzony.

6. NARAŻAJĄ MŁODY MÓZG NA UZALEŻNIENIA

Dużo bodźców na ekranie, to silne uczucie przyjemności i pobudzanie układu nagrody, a to droga do uzależnienia się. Kiedy kończy się stymulacja, nastrój szybko spada i trudno zaangażować się w aktywności w świecie realnym i odczuwać przyjemność offline.

Dobre relacje z rodzicami to otwarta furтка dla dzieci, by wracać do domu z problemami, błędami i szukać porady, a to znacznie bezpieczniejsze niż samotne poszukiwania w sieci. Relacje osobiste stanowią antidotum na samotność, anonimowość i nieustanne ocenianie powszechne online. Doświadczenie bezwarunkowej miłości w relacji z rodzicami, to ubezpieczenie emocjonalne na całe życie, chroniące przed stresem, zaburzeniami i pozwalające na odkrywanie swojej autentycznej tożsamości.

Myśląc o budowaniu relacji w swej rodzinie, trzeba pamiętać, że:

- Budują w zdrowy sposób poczucie własnej wartości. Kiedy dziecko czuje się dostrzegane i traktowane poważnie, czuje się wartościowe. Bardzo ważny jest kontakt wzrokowy podczas wspólnych aktywności, a to wyklucza korzystanie z ekranów.
- Są fundamentem zaufania i poszanowania granic osobistych. To niezbędne, by móc w pełni towarzyszyć dziecku w ważnych dla niego chwilach. Potrzebujemy wszystkich zmysłów, by prawdziwie angażować się w wysłuchanie i zrozumienie drugiej osoby.

- Pomagają lepiej regulować emocje i oswojać stres. Dzieci polegają w tym zakresie na towarzyszącym im dorosłych i ich umiejętności wspierania w doświadczaniu wszystkich emocji.
- Pozwalają zachować wpływ na decyzje i wybory dzieci. Dobre relacje dają możliwość przekazania swoich wartości, wspólnego rozwiązywania problemów czy wsparcia dziecka w naprawianiu błędów, a to zdrowsze niż kontrolowanie czy karanie.
- Przekładają się na zdrowie psychiczne i fizyczne. Są siłą napędową wszystkich działań, mają wpływ na jakość i długość życia. Złe relacje, te zaniedbane i niepokładane, obciążają zdrowie, zaburzają sen, pochłaniają energię i ograniczają możliwość uczenia się.
- Podnoszą poczucie szczęścia w całej rodzinie. Relacje stanowią najważniejszy i konieczny element poczucia szczęścia oraz dają bezpieczną przystań, będącą przeciwwagą dla trudnych doświadczeń, które pozostają poza indywidualną strefą wpływu.

Rozwijanie odpowiedzialności osobistej dziecka

- Dzieci mające przestrzeń na podejmowanie samodzielności od najmłodszych lat rozwijają kompetencje, dzięki którym lepiej sobie radzą w otaczającej je rzeczywistości. Poczucie zaradności i sprawczości pozwala im odczuwać swoją przynależność w najbliższym otoczeniu, a także poczuć się wartościowym członkiem rodziny, kiedy mogą wnieść w jej życie coś od siebie. Bardziej też doceniają pomoc i pracę innych osób, znając wysiłek potrzebny do wykonywania codziennych obowiązków.
- Praktyczne umiejętności, które wynikają z włączania się w obowiązki domowe to dobry krok w kierunku podejmowania przez dziecko odpowiedzialności osobistej za siebie i swoje otoczenie. To też trening systematyczności, która będzie przekładała się na skuteczność działania, osiągnięte efekty w przyszłości oraz etykę pracy. Co więcej, dziecko dobrze osadzone w rzeczywistości i podejmujące na miarę swojego wieku odpowiedzialność za siebie i swoje działanie, będzie lepiej przygotowane do odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Dojrzałość rozwijana w świecie rzeczywistym, będzie przekładała się na bardziej dojrzałe postawy również w świecie wirtualnym, a doświadczanie konsekwencji swoich działań w świecie realnym, będzie owocowało również rozumieniem konsekwencji działań online. Ponadto, badania prowadzone na Uniwersytecie Harvarda pokazują, że

sukces odnoszony w życiu zawodowym odnosili dorośli, którzy wykonywali obowiązki domowe w dzieciństwie. Warto o tym pamiętać, kiedy, chcąc zapewnić dzieciom dobrą przyszłość, myślimy tylko o kolejnych zajęciach dodatkowych, lekcjach muzyki czy sportu. Mając to wszystko na uwadze, warto obserwować gotowość dziecka do włączania się w rodzinne obowiązki i wspierać jego rozwój powierzając mu zadania na miarę jego możliwości. Pamiętajmy, że każdy człowiek jest indywidualną jednostką i rozwija się w swoim tempie.

OD CZEGO ZACZAĆ DBANIE O HIGIENĘ CYFROWĄ W RODZINIE?

- Kontroluj czas spędzany przez dziecko przed ekranem. Nigdy nie używajcie ekranów tuż przed zaśnięciem albo podczas wykonywania innych czynności (np. jedzenia). Pamiętajcie, że nie tylko ilość czasu w Internecie jest ważna, ale również jego jakość.
- Buduj alternatywę do świata cyfrowego. Problem nadużywania przez dziecko nowych technologii rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla dziecka światem jest świat cyfrowy. Dzieci bez zainteresowań offline łatwiej uzależniają się od nowych technologii.
- Planuj wspólnie czas bez nowych technologii. Domowe cyfrowe detoksy to doskonały czas, aby wspólnie cieszyć się realną – a nie wirtualną – bliskością i obecnością. Regularnie i wspólnie odłączajcie się od cyfrowych narzędzi ekranowych.
- Zadbaj o dobry sen. Tylko podczas dobrego snu ludzki mózg odpoczywa i właściwie się regeneruje. Nie zabierajcie do sypialni żadnych urządzeń cyfrowych, godzinę lub dwie przed zaśnięciem pozostawajcie offline.
- Twórz domowe zasady korzystania z nowych technologii. Pomogą one Wam w sposób odpowiedni zarządzać cyfrowymi narzędziami ekranowymi, przygotowują dziecko do właściwego korzystania ze smartfona w wieku późniejszym. Pamiętajcie, że wypracowane wspólnie zasady dotyczą wszystkich domowników.
- Dbaj o dobrą relację. Dobrze zbudowana relacja z dzieckiem jest najlepszym czynnikiem chroniącym je przed jakimkolwiek wejściem w problem. Pamiętajcie, że kontakt w sieci różni się od relacji osobistej.

Nowe technologie. Krótki poradnik dla rodziców Maciej Dębski, Anna Hady