

# 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.

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. 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 (CBOS, KBPN, 2019). Co przy tym ważne, eksperci, 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 i umiejętności społecznych (Uhls, 2016). W tym drugim (negatywnym) aspekcie ważne jest udzielenie odpowiedzi na kilka kluczowych pytań.

## 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. Stąd też zachowanie to (wraz z jego symptomami) uwzględniono w klasyfikacji chorób i zaburzeń DSM-5 oraz klasyfikacji ICD-11. 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 (Szymański & Krzyżak-Szymańska, 2018).

## 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 częstotliwości 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, wybucha 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).

### 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. Czy będzie to robić samodzielnie, czy z udziałem rodzica. Dlatego też pedagodzy i psycholodzy 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 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) (WHO, 2019).

Ponadto opiekunowie powinni być świadomi, że to, jak oni korzystają z urządzeń cyfrowych, ma duży wpływ na użyteczność tych urządzeń przez dzieci. To one w wyniku procesu uczenia się naśladują matkę i ojca w korzystaniu ze smartfona czy tabletu (Krzyżak-Szymańska, 2018).

### 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

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. ■

**Ewa Krzyżak-Szymańska** – adiunkt w Katedrze Bezpieczeństwa Powszechnego Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach. Zajmuje się badaniem zjawiska nadużywania przez dzieci i młodzież nowych technologii cyfrowych i kontroli rodzicielskiej w tym zakresie. Prowadzi warsztaty i zajęcia z profilaktyki nowych uzależnień. Jest autorką wielu publikacji naukowych, m.in. książki *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży*.

## 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.

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.

Domoff, S.E., Harrison, K., Gearhardt, A.N., Gentile, D.A., Lumeng, J.C., & Miller, A.C. (2017). *Development and validation of problematic media use measure: A parent report measure of screen media „addiction” in children*. *Psychology of Popular Media Culture*. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000163>

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.

R E K L A M A

## BIBLIOTEKA NAUCZYCIELA

# Wspomagaj rozwój wszystkich przedszkolaków!



- Zajęcia ruchowe w przedszkolu
- Bajkoterapia w przedszkolu
- Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne w przedszkolu

**Seria Biblioteka Nauczyciela to kompletny zestaw materiałów do zapewnienia obowiązkowej pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu, który dostarcza:**

- ✓ praktyczne materiały (scenariusze zajęć i karty pracy)
- ✓ pomysły na zajęcia dodatkowe i terapeutyczne
- ✓ kolorowe i ciekawe pomoce gotowe do wykorzystania (gry, plansze, itp.)