

Czy Twojemu dziecku grozi uzależnienie od telewizji i urządzeń multimedialnych?

TIK – czyli technologie informacyjno - komunikacyjne, które są związane z używaniem m.in. komputera, telewizora, tabletu, stwarzają zarówno ogromne szanse jak i zagrożenia dla zdrowia i rozwoju dzieci. Ze względu na niedojrzałość układu nerwowego dzieci w wieku przedszkolnym, wykazują skłonności do częstego sięgania po urządzenia multimedialne.

Ostatnio obserwuje się, że coraz więcej dzieci wykazuje objawy świadczące o nadmiernym użytkowaniu, a nawet uzależnieniu od gier multimedialnych lub telewizji.

Warto zwrócić uwagę na to, czy:

- Twoje dziecko rozpoczyna i kończy dzień, grając w gry lub oglądając bajki?
- Często jedną z pierwszych czynności zaraz po wstaniu z łóżka jest włączenie gry lub bajki?
- Dziecko odmawia udziału w innych zajęciach i zabawach (nie wykazuje nimi zainteresowania, nie czerpie z uczestnictwa z nich przyjemności)?
- Dziecko staje się bardziej niespokojne, pobudzone, mniej odporne fizycznie i drażliwe emocjonalnie?
- Dziecko nieustannie opowiada o grach lub bajkach i myli rzeczywistość z wydarzeniami ze świata gier lub bajek?
- Dziecko coraz więcej czasu spędza przed telewizorem lub komputerem (tabletem, telefonem komórkowym)?
- Reaguje złością, płaczem, krzykiem, agresją na próby przerwania gry lub bajki?
- Wymyśla różnego rodzaju „podstępny”, aby zapewnić sobie dodatkową możliwość grania lub oglądania?
- Zaniedbuje swoje podstawowe potrzeby (np. toaleta, jedzenie, sen) z powodu grania lub oglądania?
- Zaczyna przejawiać objawy problemów zdrowotnych np. bóle głowy, oczu, kręgosłupa, problemy z koncentracją uwagi, trudności z zasypianiem lub budzeniem się?

Ogólnopolskie badanie użytkowania przez dzieci urządzeń mobilnych za pośrednictwem ankiety skierowanej do rodziców wykazało, że:

- 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, (25% - codziennie);
- 26% dzieci posiada własne urządzenie mobilne;
- 79% dzieci ogląda filmy, a 62% gra na smartfonie lub tablecie;
- 63% dzieci zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu;
- 69% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami;
- 49% rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka („Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce”, A. Bąk, 2015).

Problem nadmiernego używania lub nawet uzależnienia od mediów elektronicznych doprowadza do wielu trudności w zakresie ich definiowania i rozpoznawania. Jest także nietrywialnym zadaniem terapeutycznym, ponieważ głównym celem leczenia owego „uzależnienia” nie jest całkowite zaprzestanie korzystania z „TIK”, ale wskazanie jak rozsądnie korzystać z Internetu i innych mediów. Zdecydowanie trudniej jest zapanować nad uzależnieniem niż całkowicie je wyeliminować. Dlatego tak istotna jest profilaktyka, aby pomóc dziecku wykształcić potrzebne umiejętności i nie dopuścić do zatracenia się w wirtualnym świecie.

Jakie są powody uzależnień dzieci od TIK?

Dzieci młodsze mają potrzebę stałego, ale różnorodnego stymulowania bodźcami, dlatego z taką łatwością angażują się w oglądanie bajek i granie w gry multimedialne, które im to zapewniają.

Niektóre z przyczyn mogą mieć także związek ze środowiskiem rodzinnym. Z czasem dziecko stara się zaspokajać swoje potrzeby m.in. potrzeby emocjonalne (np. miłości, przynależności, uznania), które powinny być zaspokajane przez najbliższe osoby w rodzinie oraz otaczającą dziecko społeczność. Brak realizacji, potrzeb wyższego rzędu w świecie rzeczywistym, skłania dziecko do ucieczki w świat wirtualny. Dzieci żyjące w rodzinach, w których nastąpiło osłabienie więzi emocjonalnych lub brakuje stawiania dziecku bezpiecznych granic ze strony rodziców (opiekunów), są bardziej narażone na uzależnienie bądź nadmierne korzystanie z urządzeń multimedialnych. Wiąże się to z obniżeniem lub brakiem poczucia bezpieczeństwa u dziecka. (Wentrych, „Wirus TiK”, 2016).

Środowisko edukacyjne również może mieć duże znaczenie w tej kwestii. Czynnikiem ryzyka, które mogą mieć wpływ na ucieczkę dziecka w wirtualny świat są np. niska samoocena dziecka spowodowana poczuciem niższości lub inności, trudności adaptacyjne w grupie rówieśniczej, trudności w nawiązywaniu znajomości i przyjaźni, w odnajdywaniu wspólnych zainteresowań czy problemy w porozumiewaniu się z innymi, brak autorytetu nauczyciela czy też słaba więź dziecka i rodziców z placówką przedszkolną. (Grabowska, portal deon.pl, 2012).

Większość rodziców ma świadomość, że nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych, a w szczególności korzystanie z nieodpowiednich gier i bajek może mieć zły wpływ na rozwój dziecka. Wyniki wielu badań potwierdzają także, że kontakt z przekazami pełnymi przemocy np. poprzez gry komputerowe, może mieć negatywny wpływ na psychikę dzieci i prowadzić do większej tolerancji na przemoc lub wręcz agresji. Rodzice, dbając o swoje dziecko powinni mieć świadomość jakie gry i programy są dostępne na rynku, jakie zawierają treści, ponieważ tylko wtedy mogą świadomie czuć nad kierunkiem rozwoju swojego dziecka, starając się wyszukiwać mu tzw. programy i bajki edukacyjne. Owe programy mają wiele zalet, jednak rodzice skupiający się na ich edukacyjnych walorach, często zapominają wyznaczać dzieciom pewne ramy czasowe w ich oglądaniu. Niestety po pewnym czasie rodzic może także dojść do wniosku, że i od „dobrych” bajek i gier dziecko także może się uzależnić, ponieważ mechanizm uzależnienia jest zawsze taki sam. Należy pamiętać, że uzależnienie zawsze ma negatywny charakter, ponieważ zaburza równowagę w sferze emocjonalnej, kontrolę wewnętrzną nad swoim zachowaniem, a także hamuje prawidłowy rozwój poznawczy i społeczno - emocjonalny dziecka, co może prowadzić do konfliktów i trudności w relacjach z innymi.

Pedagodzy uważają, że dziecko może spędzać czas korzystając z multimedii od pół do godziny dziennie. Zaznaczają jednak, że czas ten nie powinien być przeznaczony na żadne inne czynności takie jak jedzenie, nauka czy zabawa na świeżym powietrzu. Ważnym aspektem jest także – kontrola rodzicielska. Rodzic podczas oglądania przez dziecko bajek czy grania w gry multimedialne, powinien sprawdzać co robi dziecko, zwłaszcza małe dzieci wymagają stałej kontroli rodzica (Wentrych, „Wirus TiK”, 2016).

Co zatem można zrobić, aby zapobiec uzależnieniom dzieci od technologii multimedialnej?

Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje przede wszystkim zapewnienia poczucia bezpieczeństwa ze strony środowiska rodzinnego i przedszkolnego, oprócz tego zapewnienia różnorodnych aktywności o charakterze zabawy, nauki i pracy, kontaktu z naturą, aktywności fizycznej, różnorodnych form ruchu (szczególnie na świeżym powietrzu), stwarzania dziecku okazji do rozwoju jego własnej twórczości i wyobraźni, możliwości wykazania własnej inicjatywy, rozwoju umiejętności zorganizowania sobie czasu wolnego, zabaw (np. tematycznych) opartych na współdziałaniu z dziećmi i budowaniu relacji z nimi.

A co jeżeli dziecko już przejawia problem z nadużywaniem telewizji i innych urządzeń multimedialnych?

Pracując z dzieckiem nad tym problemem, warto zacząć od robienia częstych przerw przy jednoczesnym ograniczaniu czasu spędzonego przez dziecko na oglądaniu lub graniu. Można także ustawić komputer, telewizor w miejscu, w którym dziecko nie będzie izolować się od innych domowników. Pomocne mogą okazać się różne zajęcia, które umożliwią dziecku wyładowywanie napięć i trudnych emocji a także poprawią jego samopoczucie np. związane z aktywnością fizyczną (Woronowicz, deon.pl, 2016). Należy zadbać o to, aby dziecko w wieku przedszkolnym miało tyle styczności z telewizorem tabletem czy telefonem, ile jest to konieczne, aby nauczyło się je używać podczas pracy, nauki oraz organizowaniu sobie bezpiecznej rozrywki.

Zapraszam do zapoznania się z wykorzystanymi w artykule i inspirującymi publikacjami:

www.dzieckowsieci.pl

www.sieciaki.pl

www.necio.pl

www.saferinternet.pl

Wentrych A., „Zanim wkroczy specjalista... jak pomóc przedszkolakowi w trudnych sytuacjach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców”, CEBP 24. 12 Blżej Przedszkola, 2016.