E-UZALEŻNIENIA, A ALTERNATYWNE SPOSOBY SPĘDZANIA CZASU

Dziecko i nowoczesne technologie w jego życiu to temat, który budzi sporo emocji. Fundacja Dzieci Niczyje przeprowadziła badania, które wykazały, że ponad 80% rodziców udostępnia smartfony lub tablety dzieciom poniżej 6 roku życia, a ponad 40% rodziców daje te urządzenia dzieciom, które nie ukończyły   
2 roku. Smartfony, tablety czy laptopy przestały być marzeniem, a klasyfikujemy je do zwykłej codzienności. Z jednej strony komputer, tablet, smartfon czy telewizja mogą wpływać negatywnie na rozwój dziecka, w szczególności jak wprowadzimy te technologie zbyt wcześnie i bez kontroli osoby dorosłej, z drugiej jednak strony media wprowadzone na odpowiednim etapie, mogą wspierać rozwój malucha.

Tablet/ Smartfon zamiast klocków i kredek?

Naturą dziecka jest jego intuicyjność, ciekawość świata, umiejętność bycia doskonałym obserwatorem. Dzieci są pojętnymi i bardzo dobrymi uczniami. Dziecko widząc, że tablet odgrywa ważną rolę w życiu rodzica, samo chce go używać. Urządzenia te są niezwykle intuicyjne w obsłudze, reagują na dotyk i przesuwanie, dodatkowo dostarczają dziecku wielu kolorów oraz bodźców. Pewnie, gdyby nie kontrola rodzica, dziecko spędziłoby przy tablecie czy smartfonie cały dzień, układając kolorowe puzzle, budowle z wirtualnych klocków czy kolorując obrazek używając wirtualnych kredek. Nasuwa się zatem pytanie czy tych wirtualnych aplikacji nie lepiej zastąpić realnymi zabawkami? Realne zabawy przyniosą więcej pożytku niż ta sama zabawa na ekranie tableta czy smartfona.

Dlaczego?

Dzieci poprzez zabawę na ekranach dotykowych nie są w stanie wykształcić   
u siebie mięśni koniecznych do pisania czy rysowania. Do specjalistów coraz częściej zgłaszają się rodzice kilkulatków i zgłaszają problem, że ich dziecko nie jest w stanie utrzymać w dłoni kredki. Po przeprowadzeniu badań przez lekarza okazuje się, że kilkuletni pacjent ma nieprawidłowo wykształcone mięśnie w kluczowych obszarach dłoni. Nasuwa się wniosek: dziecko miało częściej do czynienia z zabawą na ekranie dotykowym niż z użyciem realnych zabawek.

Czym jest FONOHOLIZM?

Fonoholizmem nazywane jest uzależnienie od telefonu komórkowego, rodzi się wówczas, gdy więź między użytkownikiem a nowinką technologiczną wykracza w stopniu znacznym poza zwyczajne zainteresowanie. Największym problemem okazuje się czas, który osoba zafascynowana telefonem poświęca mu każdego dnia, a realne relacje rówieśnicze schodzą na dalszy plan, obowiązki szkolne zostają zaniedbywane, a dziecko przestaje dbać o swoje podstawowe potrzeby.

Warto obserwować swoje dorastające dziecko, by w jak najwcześniejszym momencie móc zareagować. Objawów świadczących, że świat wirtualny staje się ważniejszy od realnego jest wiele, o to kilka z nich:

* nierozstawanie się z nim nawet na chwilę, rozdrażnienie, gdy osoba jest zmuszona spędzić czas bez korzystania z telefonu
* telefon staje się pośrednikiem i narzędziem w codziennych kontaktach z innymi osobami, media społecznościowe zastępują realny kontakt twarzą w twarz
* odczuwanie wewnętrznego przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś za pomocą telefonu, bardzo częste pisanie wiadomości – nawet tych nieistotnych, błahych – na komunikatorach internetowych
* głęboki dyskomfort, kiedy nagle telefon rozładuje się i nie ma w pobliżu ładowarki – pojawia się wówczas zły nastrój, niepokój, a nawet mogą zdarzyć się ataki paniki; wiele uzależnionych osób zabezpiecza się przed tym, nosząc zawsze przy sobie ładowarkę lub powerbank, dzięki czemu smartfon w każdej sytuacji posiada odpowiedni poziom naładowanej baterii
* nerwowe nasłuchiwanie, czy ktoś zadzwoni,
* odczuwanie obawy przed przegapieniem czegoś (ważnego artykułu, newsa lub chociażby powiadomienia z Facebooka), tzw. FOMO (ang. fear of missing out)
* obawa przed samotnością
* unikanie kontaktów z innymi w cztery oczy – w zamian wybieranie połączeń telefonicznych, pisanie SMS-ów, uczestnictwo w czatach, coraz częściej pokolenie millenialsów (osób urodzonych po roku 2000) rezygnuje nawet z uczestnictwa w imprezach lub innych spotkaniach towarzyskich, wybierając przebywanie we własnym domu i komunikację z przyjaciółmi poprzez Internet

Pamiętajmy, że nadmierne koncentrowanie się na ciągłym sprawdzaniu telefony, ciągnie za sobą wiele negatywnych konsekwencji:

* gwałtowne wahania nastrojów, zależne od tego, czy smartfon znajduje się akurat w zasięgu osoby uzależnionej, czy też nie
* zaburzenia snu
* zaburzenia odżywienia
* popadnięcie w długi
* wysokie rachunki telefoniczne
* zapominanie o higienie osobistej – codzienne życie po prostu przestaje być istotne
* problemy ze wzrokiem
* depresja
* stany lękowe
* konflikty z bliskimi osobami, które krytykują osobę uzależnioną za nieustanne korzystanie z komórki
* bóle mięśni – szczególnie pleców i karku, a także utrwalanie się nieprawidłowej postawy ciała

8 wskazówek dla rodziców przygotowanych na podstawie zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej

1. NIE dla nowinek technologicznych dla dzieci poniżej 18stego miesiąca życia

Dzieci młodsze nie powinny być eksponowane na nowoczesne technologie oraz media cyfrowe. Wyjątkiem jest rozmowa video w obecności rodziców przez  
np. Skypa. W tym wieku dziecko nie jest w stanie się uczyć ani z aplikacji ani z programów telewizyjnych.

2. Zabawa BEZ elektroniki ponad wszystko

Dzieci do 5 roku życia powinny, jak najwięcej czasu poświęcać na zabawę realnymi zabawkami bez pomocy komputera, tableta czy telewizora. Jest to jeden z najważniejszych okresów dla budowania więzi międzyludzkich oraz rozwoju mózgu. Jest to okres, w którym dziecko potrzebuje dużo zabaw swobodnych z rodzicami, podczas, których poprzez różne zmysły poznaje otaczający go świat.

3. Nadzór rodziców podczas zabaw z użyciem nowych technologii

Jeżeli decyzją rodziców jest wprowadzenie w życie dziecka mediów cyfrowych, muszą to robić stopniowo. Oczywiście wprowadzane treści powinny być edukacyjne, wysokiej jakości, a czas korzystania bardzo krótki. Pamiętajmy, że nie ma obowiązku wprowadzania komputera, tabletu czy telewizji w tak wczesnym etapie życia (18-24 miesiące). Maluch "nie zostanie w tyle". Nowe technologie są bardzo intuicyjne, dziecko w błyskawicznym tempie nauczy się   
z nich korzystać. Natomiast jeżeli już zapoznaliśmy dziecko z nowinkami technologicznymi, powinniśmy mu towarzyszyć podczas korzystania z nich.   
Po zabawie powinniśmy przenieść zdobytą wiedzę np. o kolorach do zabaw   
w otaczającym go świecie.

4. Czas korzystania z mediów cyfrowych- maksymalnie 1 godzina dziennie

Dzieci w wieku 2-5lat powinny spędzać maksymalnie do jednej godziny dziennie przy mediach cyfrowych: tabletach, komputerach, telewizji. Oczywiście im krócej tym lepiej. Dzięki temu dziecko nabierze dobrych nawyków na przyszłość i będzie miał czas na ruch i poznawanie świata poprzez zmysły. Na tym etapie rodzic jest odpowiedzialny za dobór edukacyjnych   
i właściwych treści.

5. Treści powinny być wysokiej jakości

Treść jest najważniejsza. Dobrze zaprojektowane programy edukacyjne   
i aplikacje, mogą pomóc dziecku rozwinąć zdolności językowe i poznawcze. Jednak pamiętajmy, nie każdy program opatrzony etykietą "edukacyjny" ma rzeczywiście takie walory. Warto zaczerpnąć opinii innych rodziców oraz rozejrzeć się za jakościowymi treściami. Unikajmy też programów, aplikacji, w których tempo animacji jest bardzo szybkie. Wpływa to negatywnie na umysł   
i koncentrację dziecka

6. Posiłki BEZ telewizji i telefonu w ręku

Posiłki to czas do rozmów, spędzania razem czasu. Badania wykazują, że dzieci, które jedzą przy telewizorze i spędzają przed nim sporą ilość czasu mogą mieć w przyszłości skłonność do nadwagi. Obraz wyświetlany rozprasza dziecko, przez co, nie czuje ono sytości.

7. Telewizor w domu nie powinien grać w tle

Jest to rozpraszacz dziecka, wpływa to również negatywnie na kontakty rodzinne. Rodzice powinni zadbać, by w domu urządzić pomieszczenie wolne od elektroniki- szczególnie sypiania dziecka. Warto pamiętać również o tym, aby zgasić telewizor czy telefon godzinę przed snem dziecka.

8. Rodzicu, daj dobry przykład dziecku

Trudnym zadaniem jest zabronienie dziecku używania mediów cyfrowych, skoro sami spędzamy z nimi długie godziny na kanapie. Bądźmy wzorem dla dzieci i pomóżmy im kształtować dobre nawyki na przyszłość.

Alternatywne sposoby spędzania czasu:

1. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem- ono ma wiele pomysłów, jak moglibyście spędzić czas razem,
2. Gry planszowe,
3. Puzzle,
4. Klocki,
5. Zabawy sportowe: piłka nożna, koszykówka, basen, rower, rolki, hulajnoga, plac zabaw, itp.,
6. Czytanie książek,
7. Wspólne tworzenie prac plastycznych: plastelina, kredki, farby, itp.,
8. Wspólne gotowanie,
9. Obserwacja zmieniającej się przyrody
10. Wspólne prace domowe.

RODZICU, im więcej czasu spędzisz wraz ze swoim dzieckiem tym mocniejszą i trwalszą relację z nim zbudujesz.

Opracowała: Katarzyna Sietko-Sierkiewicz  
Bibliografia:  
1) https://niebieskiepudelko.pl/dzieci-a-nowe-technologie-jak-smartfony-i-tablety-wplywaja-na-rozwoj-dziecka/  
2) https://niebieskiepudelko.pl/nowe-technologie-w-zyciu-malucha-10-wskazowek-dla-rodzicow-dzieci-do-5-roku-zycia/  
3) http://natemat.pl/41597,nowoczesne-technologie-zagrazaja-dzieciom-kampania-zakup-kontrolow-ny-pomoze-wybrac-gadzet-dla-malucha

4) https://klinika.osrodek-oaza.pl/objawy-uzaleznienia-telefonu-komorkowego/  
5) Magdalena Rowica „ E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia”.