

Czy Twoje dziecko może być uzależnione od telefonu lub gier komputerowych?

Współczesne dzieci dorastają w świecie ekranów. W rodzinach smartfony, tablety i gry komputerowe to niestety codzienność, która dla nas dorosłych potrafi być źródłem wiedzy i rozrywki - ale dla naszych dzieci niesie ze sobą poważne zagrożenie. Coraz częściej specjaliści alarmują o uzależnieniu dzieci od technologii. Jak je rozpoznać? Co zrobić, gdy zauważymy niepokojące objawy? I czy naprawdę ekran może aż tak szkodzić rozwojowi dziecka?

Rozpowszechnienie cyfrowej technologii spowodowało, że dziś wychowanie dzieci jest dużo trudniejsze niż choćby 5 lat temu. Dziecko, które wchodzi w świat cyfrowy jest praktycznie bezradne. Okazuje się, że już w 3 roku życia 2% dzieci dostaje komórki i tablety, 7% dostaje w wieku 5 lat a w wieku 7 lat aż 40%. Coraz częściej widzę na ulicy mamy, które trzymają w ręku komórkę pchając jednocześnie wózek ze swoim maleństwem, wpatrzonym w...tablet lub komórkę! Kiedyś dziecku dawało się do rączki grzechotkę, miękką książeczkę albo inną zabawkę aby mogło eksplorować doświadczać odczuwać wszystkimi zmysłami. Obecnie uspokajaczem staje się ekran smartfona.

Dlaczego nowoczesna technika uzależnia?

Urządzenia elektroniczne zostały zaprojektowane, tak aby przyciągnąć uwagę i ją utrzymywać. Gry, aplikacje i media społecznościowe często działają w oparciu o system nagród, który aktywuje w mózgu wydzielanie dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za odczuwanie przyjemności. Dziecko czuje się dobrze, kiedy gra lub scrolluje i chce tego więcej i więcej... Z czasem prowadzi to do uzależnienia podobnego do tego od cukru, alkoholu, hazardu czy narkotyków.

Wszędzie działa ten sam mechanizm. Ilość filmików i sposób montażu obrazów oraz nadmiar emocji, informacji sprawia, że dziecko jest cały czas w trybie „walcz albo uciekaj”. W tej sytuacji dziecko kompletnie nie ma szans z emocjami przenoszonymi przez Internet. Tryb „walcz albo uciekaj” w realnym życiu jest wzbudzany tylko w sytuacji zagrożenia. Natomiast w świecie cyfrowym jest uruchamiany non stop, aż do skrajnego przemęczenia i uzależnienia. Atrakcyjne filmiki, zbyt intensywne dźwięki w grach komputerowych mają wzbudzić intensywne emocje, tak aby organizm wyprodukował adrenalinę. To bardzo wyczerpuje i ogranicza w rozwoju młody organizm. Dziecko od 7-12 rok życia nie ma szansy z emocjami przenoszonymi przez Internet.

Objawy uzależnienia od telefonu lub gier komputerowych u dzieci

Poprzez nadmierne korzystanie z nowych mediów mózg dziecka jest uszkodzany fizycznie. Wytwarza się w organizmie kortyzol, który w nadmiarze posiada wobec organizmu skutki uboczne. W ciągu ostatnich 10 lat zauważano ogromne i często spotykane dysfunkcje u dzieci i młodzieży. Są to m.in. depresje, wzrastająca agresja, trudności w zasypianiu, krótki nerwowy sen, problemy społeczne, unikanie kontaktu z rówieśnikami, pogarszająca się koncentracja, słabsze wyniki w nauce, zmęczenie, opóźniony rozwój mowy, niższy iloraz inteligencji, nadpobudliwość, zaburzenia w rozwoju fizycznym, różne napięcia mięśniowe w całym ciele.

Istnieją badania, które mówią , że IQ obecnego pokolenia jest niższe aż o 7 punktów od pokolenia, które w tej chwili skończyło 25 lat. Proszę zobaczyć, **7 punktów mniej w ciągu ostatnich 25 lat - od kiedy powstał iPhone! To daje do myślenia!**

Rozpoznanie uzależnienia nie zawsze jest proste, dlatego warto obserwować, czy dziecko:

- spędza coraz więcej czasu przed ekranem, nawet kosztem snu, nauki, zabawy
- reaguje agresją na próby przerywania gry lub gdy zabraniamy mu korzystać z urządzenia
- zaniedbuje obowiązki szkolne, domowe
- nie chce kontaktować się w realnym życiu z rówieśnikami
- nie ma zainteresowań poza grami
- kłamie na temat czasu spędzonego przed ekranem
- często czuje się zmęczone i niewyspane

Niepokojące sygnały – na co zwrócić uwagę?

- smutek i izolacje w dłuższym okresie
- wycofanie z życia rodzinnego
- częste bóle głowy, oczu, bezsenność
- trudności z koncentracją i pamięcią
- wzmożoną agresję
- znudzenie

Jeśli widzimy u swojego dziecka powyższe objawy, to znak, że warto przyjrzeć się bliżej jego relacji z technologią cyfrową.

Co robić, gdy pojawi się problem?

1. Nie bagatelizuj objawów – im szybciej tym lepiej
2. Rozmawiaj z dzieckiem – spokojnie, bez oskarżeń i grózb. Zainteresuje się, co robi online
3. Ustal jasne zasady korzystania z urządzeń
4. Zaproponuj alternatywy – wspólne spędzanie czasu, sport, zajęcia artystyczne, muzyczne, kółka zainteresowań
5. Daj przykład – ogranicz też swój czas przed ekranem. Dziecko Cię obserwuje
6. Zainstaluj aplikację monitorującą aktywność dziecka w sieci

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli sytuacja Cię przerasta, nie jesteś sam. Możesz zwrócić się do:

- pedagoga lub psychologa szkolnego
- logopedy zwłaszcza, jeśli widoczne są trudności w mowie
- specjalistów zajmujących się uzależnieniami behawioralnymi np. terapeuta uzależnień dzieci i młodzieży.

Jak wspierać dziecko w zdrowym korzystaniu z technologii?

- wprowadź rutynę – czas na naukę zabawę, odpoczynek od ekranów
- oferuj ciekawe aktywności offline – planszówki, spacer, wspólne gotowanie, kolorowanki, czytanie, różne aktywności plastyczne, muzyczne, sport
- ogranicz ekran – dziecko do 2 roku życia w ogóle nie powinno korzystać z mediów cyfrowych

Na koniec pozwolę sobie przytoczyć może nieco przydługi ☺ ale jakże dający do myślenia cytat z książki Manfred'a Spitzer'a pt.: „Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze życie”

„(...)może wystarczy raz pójść na wycieczkę, kajak czy rower albo nawet przenocować w namiocie bez cyfrowego towarzysza w jakiegokolwiek postaci.(...) Po tygodniowej cyfrowej abstynencji nie możemy już zrozumieć, dlaczego w normalnym życiu robimy sobie krzywdę. Takich doświadczeń potrzebują nasze dzieci. Nasze dzieci potrzebują do rozwoju całego świata a nie nudnej cyfrowej podróbki.”

Wspólnie zadbajmy o rozwój i bezpieczeństwo naszych dzieci ☺



