

## **UZALEŻNIENIE DZIECI OD TECHNOLOGII CYFROWEJ, UWAGA!!! NIEBEZPIECZEŃSTWO!!!**

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.

Coraz częściej spotkać można niepokojące statystyki dotyczące nadużywania smartfonów przez dzieci. Według luźnych badań aż 43% dzieci od 6 miesięcy życia do 2 lat regularnie korzysta z tabletów i telefonów. Natomiast już w przedziale wiekowych między 2-3 rokiem życia jest to 62%, a powyżej 5 lat – aż 84%. Zjawisko nadużywania Internetu i urządzeń elektronicznych otrzymało już swoją nazwę – fonoholizm. Czy jest niebezpieczne dla rozwijających się dzieci? Jak możesz sprawdzić, czy Twoja pociecha nie jest uzależniona i na czym polega udzielanie pomocy uzależnionemu dziecku?

**Fonoholizm** to uzależnienie od używania telefonu komórkowego, które stanowi realne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Patologiczne korzystanie ze smartfona prowadzi do uzależnienia od bycia online oraz utraty kontroli, kiedy i gdzie korzystamy z Internetu. Osoba z tym nałogiem nie może się obyć bez swojego telefonu i ciągle po niego sięga. Ten stan może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniechania bliskich osób, nauki czy pracy, a w najgorszym przypadku nawet nie dbania o higienę osobistą czy o własne zdrowie.

**Nomofobia** również jest związana z korzystaniem z telefonu komórkowego, ale w przypadku tego schorzenia sednem jest strach przed utratą dostępu do smartfona. To zaburzenie nerwicowe, które może objawiać się atakami paniki, wybuchami złości czy trudnym do opanowania zdenerwowaniem i niepokojem w przypadku utraty telefonu. Sam termin nomofobia pochodzi od angielskich słów „no mobile phone phobia”.

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.

**Uzależnienie od telefonu** to wbrew pozorom bardzo niebezpieczne zjawisko, które niesie za sobą poważne konsekwencje dla zdrowia - zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Często przyczynia się do pogorszenia kontaktów z przyjaciółmi i rodziną w momencie, kiedy jest to niezwykle ważne, ponieważ dziecko rozwija swoje zdolności społeczne. Ponadto **uzależnienie dziecka od telefonu** sprzyja pojawieniu się wielu nieprzyjemnych emocji takich jak ataki paniki, agresja, złość, uczucie niepokoju czy rozdrażnienie. Nadużywanie telefonu przyczynia się do niewyspania, zmęczenia oraz zaniechania ważnych obowiązków – szczególnie szkolnych. Może też negatywnie odbijać się na ocenach. Uzależnione dzieci często rezygnują z hobby, aktywności fizycznych czy innych rozrywek na rzecz korzystania ze smartfona. Często się izolują oraz mają problemy z koncentracją. U uzależnionych dzieci można też zaobserwować medyczne skutki nadużywania elektroniki, takie jak bóle głowy, pogorszenie wzroku i słuchu, nadmierne zmęczenie oraz osłabienie układu odpornościowego.

**Dziecko uzależnione od telefonu** może nawet mieć omamy słuchowe – wydaje mu się, że słyszało dzwonek swojego smartfonu i cały czas nerwowo odblokowuje w nim ekran. Nie może powstrzymać się od korzystania z telefonu nawet podczas ważnych spotkań czy wspólnego posiłku z rodziną, przez to też zaniedbuje bliskich i ma utrudniony kontakt w relacjach rodzinnych. Uzależnione dziecko nie ma kontroli nad upływającym czasem – potrafi spędzać godziny z telefonem w ręku bez zdawania sobie z tego sprawy. Jeżeli podejrzewasz u swojego dziecka uzależnienie od telefonu, warto przyglądać się mu podczas codziennego życia, zwracając uwagę na zachowania, które mogą świadczyć o fonoholizmie, a w razie potrzeby podjąć konkretne działania.

**Najbardziej specyficzne objawy uzależnienia od telefonu i komputera to:**

- stałe myślenie o komputerze i poświęcanie wiele czasu przed jego monitorem,
- zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań,
- niemożność „oderwania” się od urządzenia,
- niewypełnianie obowiązków domowych, przedszkolnych a później szkolnych
- osłabienie relacji z kolegami i rodziną,
- zapomnianie o codziennych zajęciach,
- czerpanie wyjątkowej przyjemności z korzystania z telefonu i komputera,
- niepokój, przygnębienie i irytacja, gdy nie ma możliwości sprawdzenia wiadomości na telefonie, zagrania, obejrzenia bajki, itp.

**Występowanie przynajmniej trzech powyższych objawów daje powód, by stwierdzić uzależnienie od komputera lub telefonu u Twojego dziecka.**

**Mózg tak małego dziecka nie jest przystosowany do tak dużej ilości bodźców.** Dzieci, które zaczynają wcześniej korzystać z telefonów mają problem z mową, koncentracją. Dlatego tak bardzo warto odwlekać moment, w którym damy dziecku telefon czy włączymy bajkę na tablecie. Pokażmy mu najpierw, ile jest pięknych i cudownych rzeczy w rzeczywistym świecie. Tak, żeby później wiedziało, że poza wirtualną rzeczywistością istnieje też ta prawdziwa! Przede wszystkim jednak, postaraj się też „wylogować”.

**Jak pomóc dziecku uzależnionemu od telefonu?**

Według specjalistów często winę za **uzależnienie dzieci od telefonu** ponoszą rodzice – sami spędzają godziny przed ekranem smartfonu, tabletu czy telewizora, a jak wiadomo, dzieci są doskonałymi naśladowcami. Rodzice nierzadko puszczaają bajki na smartfonie już kilkumiesięcznym maluchom, aby były spokojne, gdy przyjdą goście czy ładnie zjadły obiad. Jeżeli więc zauważysz pierwsze objawy uzależnienia, nie czekaj – im szybsze działanie, tym lepsze efekty można osiągnąć i zmniejszyć ryzyko negatywnych konsekwencji. U pociech warto też wzbudzić nowe zainteresowania lub hobby – najlepiej, jeżeli będą wymagały spędzania czasu na dworze. Dobrym pomysłem jest zapisanie dziecka na dodatkowe zajęcia, np. sportowe, taneczne, plastyczne itp. Dobre korzyści przynoszą też zajęcia artystyczne czy nauka gry na instrumencie.

**RODZICU! Odłóż telefon, gdy spędzasz czas z dzieckiem. Twoja uwaga i zaangażowanie we wspólne spędzanie czasu to najlepsze co możesz dać dziecku!**

Proponuję wykonanie dla własnej wiedzy testu, który pozwoli ocenić czy my sami nie wpadliśmy w sidła uzależnienia :

<https://psychomedic.pl/bezplatny-test-uzaleznienia-od-internetu/>

Bibliografia:

1. Hilda Burke, „Jak rozpoznać i pokonać uzależnienie od smartfona”, wyd. Zwierciadło, 2021
2. Agnieszka Ogonowska, „Uzależnienie medialne. Uwarunkowania, leczenie, profilaktyka”, 2018
3. <https://zdrowie.wprost.pl/psychologia/uzaleznienia/10344921/uzaleznienie-od-smartfona-u-dziecka-sygnaly-i-objawy.html>
4. [https://dbamyomlodych.pl/jak-leczyc-uzaleznienie-od-komputera-u-dzieci/?gclid=EAIaIQobChMIjOXh9un7\\_AIVht-yCh3kKAO2EAMYASAAEgJ-CfD\\_BwE](https://dbamyomlodych.pl/jak-leczyc-uzaleznienie-od-komputera-u-dzieci/?gclid=EAIaIQobChMIjOXh9un7_AIVht-yCh3kKAO2EAMYASAAEgJ-CfD_BwE)

Opracowała:

Anna Chrzanowska