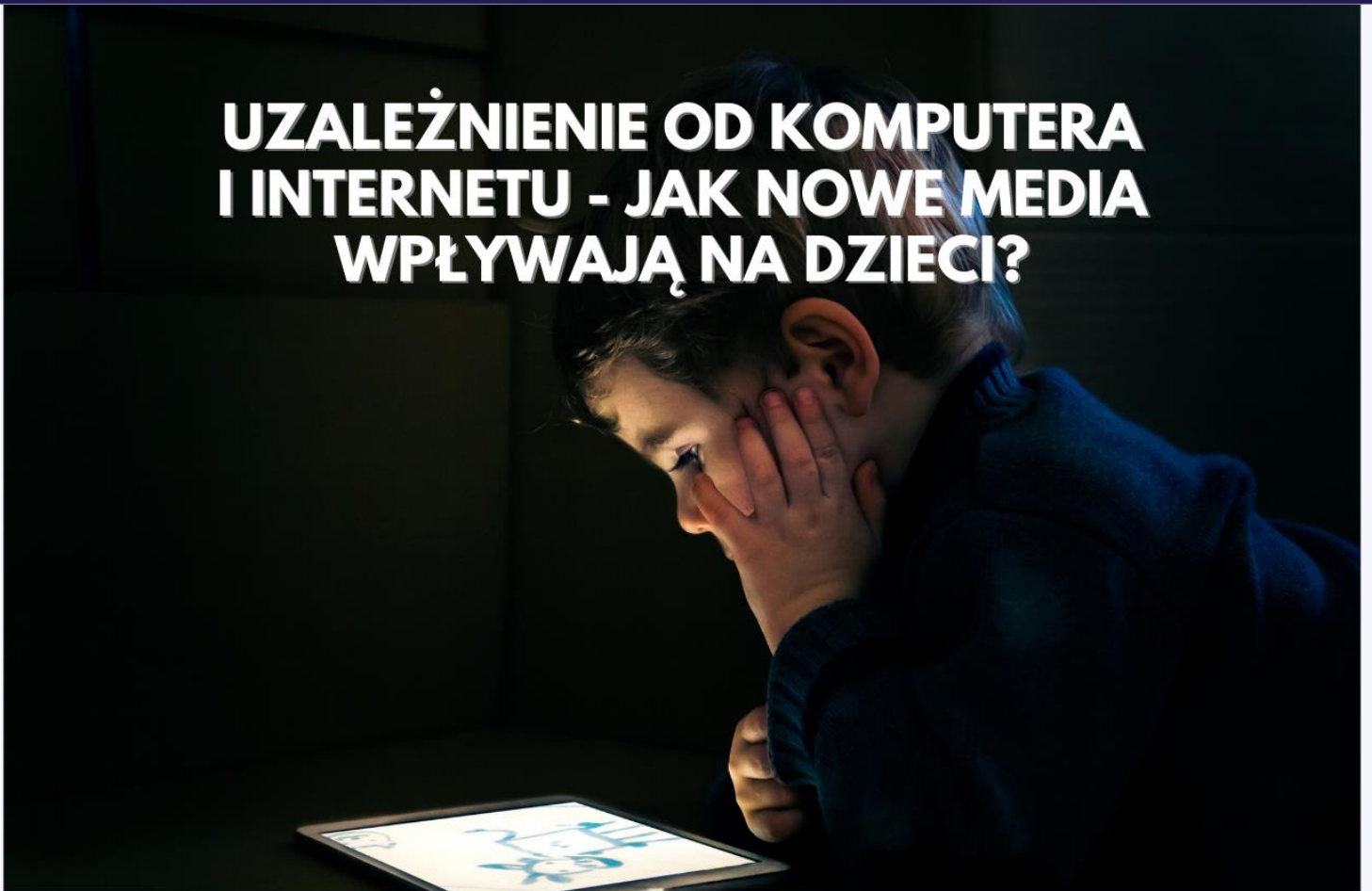


UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU - JAK NOWE MEDIA WPŁYWAJĄ NA DZIECI?



Wpływ urządzeń elektronicznych na rozwój fizyczny dziecka.

W dzisiejszej erze cyfrowej technologia stała się integralną częścią naszego codziennego życia. Od smartfonów i tabletów po laptopy i konsole do gier – jesteśmy stale otoczeni ekranami. Urządzenia cyfrowe i urzekający świat wirtualny przyciąga również najmłodszych użytkowników.

Choć postęp technologiczny przyniósł wiele korzyści, wzbudził także obawy związane z rosnącym uzależnieniem dzieci od urządzeń komputerowych i internetu. Czy nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może mieć wpływ na rozwój fizyczny? Dzieci mogą odczuwać bóle pleców, kręgosłupa, usztywnienie mięśni z powodu nieprawidłowej pozycji ciała podczas siedzenia przed ekranem. Niedostateczna aktywność ruchowa wpływa na nieprawidłowości kształtowania się układu kostnego i osłabia mięśnie głębokie. Narażony jest również ich wzrok. Towarzyszą temu następujące dolegliwości: podrażnienie błony

śluzowej oczu, zaczerwienienie lub pieczenie, zmęczenie, zawroty i bóle głowy.

Wpływ urządzeń elektronicznych na rozwój psychiczny dziecka.

Komputer, smartfon lub tablet w niewielkim zakresie może wspierać naukę umiejętności czytania i pisania, ułatwiać zdobywanie wiedzy. Do tego wymagana jest jednak instalacja odpowiednich aplikacji.

Czy nie lepsze byłoby pisanie liter w piasku, układanie ich z kamyczków, wyklejanie z pachnącej modeliny? Lub wspólne prace w ogródku i poznawanie roślin nie tylko poprzez oglądanie ich w ekranie komputera?



Źródło: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffladnydom.pl%2FOgrody%2F7%2C113262%2C24632947%2Cdla-czego-warto-angazowac-dzieci-w-prace-w-ogrodzie.html&psig=AOvVaw2ol8hwnaajDmVW9CBjupzR&ust=1709155091998000&source=images&cd=vfc&opi=89978449&ved=0CBQjhxqFwoTCKDk54K5zIQDFQAAAAAdAAAAABAE>

Należy podkreślić, że mózg człowieka rozwija się najintensywniej w pierwszych latach życia. Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczać świata wszystkimi zmysłami – musi go zobaczyć, usłyszeć, poczuć, posmakować, dotknąć. Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców wpływa negatywnie na rozwój struktur neuronowych – nie stymuluje mózgu w taki sposób, aby można było mówić o zrównoważonym rozwoju.

Maluch korzystając z internetu, w wyniku nagromadzonej liczby informacji traci umiejętność ich selekcyonowania. Warto również zwrócić uwagę, aby treści były odpowiednio dobrane do wieku dziecka. Nieodpowiedni zakres tematyczny prowadzi do zaburzeń emocjonalnych i społecznych.

Co może wzbudzić niepokój rodzica?

Nowoczesna technologia w istocie może być cennym narzędziem do nauki, jeśli jest właściwie używana. Nadmierne korzystanie prowadzi bowiem do problematycznych zachowań przypominających uzależnienie.

Nie ma naukowych dowodów, które jednoznacznie potwierdzają, jakoby wczesne korzystanie przez dzieci z mediów ekranowych prowadziło bezpośrednio do uzależnienia od technologii cyfrowych. Niemniej jednak pewne jest, że nadmierne wykorzystywanie urządzeń, takich jak smartfony, tablety i komputery, może powodować zmiany w zachowaniu dzieci.

Problemowe korzystanie. Oto kilka przykładów zachowań, które powinny wzbudzić niepokój.

1. Ciągła potrzeba korzystania ze smartfonu, komputera. Dziecko stale myśli o ulubionej grze i podejmuje wszelkie starania, by jak najszybciej ją rozpocząć. W trakcie innych czynności trudno jest mu się skoncentrować. Odmowa może wiązać się z wywoływaniem presji na rodzicach

(częste i uporczywe prośby o dostęp do urządzeń).

2. Utrata zainteresowania innymi aktywnościami (np. wyjściem na spacer, wspólną zabawą, spotkaniami z rodziną i rówieśnikami).
3. Trudność z zakończeniem rozgrywki, bajki. Próba wydłużenia czasu korzystania, pomimo wcześniej ustalonych zasad.
4. Problemy z kontrolą zachowania - reagowanie rozdrażnieniem lub agresją na utrudnienia w dostępie do komputera, telefonu.



5. Potrzeba coraz większej ilości czasu na korzystanie z urządzenia, by osiągnąć taki sam poziom satysfakcji lub pobudzenia.
6. Izolowanie się od rodziny i rówieśników.
7. Objawy odstawienne, czyli uczucie niepokoju, złe samopoczucie lub nawet dolegliwości fizyczne, gdy korzystanie z danego urządzenia jest niemożliwe.
8. Problemy ze snem. Dzieci są dwukrotnie bardziej podatne na zakłócenia snu z powodu czasu spędzonego przed ekranem, niż dorośli.

Korzystanie z zasobów cyberprzestrzeni samo w sobie nie jest złe. Jednak nie powinno być dominującą aktywnością przedszkolaka. Uzależnienie prowadzi do wielu przykrych konsekwencji (zamykanie się w sobie, brak umiejętności radzenia sobie z problemami, zahamowanie rozwoju intelektualnego, zaburzony obraz rzeczywistości).

Zapobieganie wirtualnym uzależnieniom i bezpieczeństwo dzieci w sieci.

Niektórzy specjaliści twierdzą, że dzieci do drugiego roku życia nie powinny stykać się z mediami elektronicznymi. Gdy przedszkolak rozpocznie swoją przygodę z mediami warto zadbać o higienę cyfrową. Przede wszystkim należy ustalić zasady korzystania z urządzeń oraz konsekwentnie ich przestrzegać.

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

- do 2 roku życia dziecko nie powinno mieć dostępu do ekranów;
- powyżej 2 roku życia może korzystać z ekranów przez 15 minut dziennie;
- w wieku przedszkolnym 30 minut dziennie;
- w wieku wczesnoszkolnym maksymalnie 2 godziny dziennie.

Higiena cyfrowa to także planowanie czasu na odpoczynek i relaks offline, szukanie zainteresowań poza siecią, pielęgnowanie relacji. Takie działania chronią nas przed „wciągnięciem w uzależnienie”.

Jak dbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci?

Pomocne mogą okazać się szczerze rozmowy. Naucz swoje dziecko, że może Tobie zaufać. Wówczas nie będzie wstydziło się powiedzieć, co zobaczyło w internecie. Dotyczy to każdej innej sytuacji.



Źródło: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.egospodarka.pl%2F159773%2CDzieci-w-sieci-jak-chronic-przed-cyberzagrozeniami%2C1%2C12%2C1.html&psig=AOvVaw3ryTGWCEpFYoXfbcZbD-6o&ust=1709154903661000&source=images&cd=vfc&opi=89978449&ved=0CBQJhxFwTCKi89q4zIzQDFQAAAAdAAAAABAI>

Warto również korzystać z kontroli rodzicielskiej, w tym z bezpiecznego wyszukiwania. Ustawienia prywatności i programy antywirusowe uniemożliwią dostęp do niewłaściwych treści i zwiększą bezpieczeństwo dziecka w sieci.

Jak radzić sobie z problemem uzależnienia?

Gdy dziecko wymaga pomocy warto zwrócić się o nią do psychologa lub pedagoga. Z nasilonym problemem pomocy udzieli lekarz psychiatra. W każdym przypadku rodzic lub opiekun musi wyrazić zgodę na leczenie.

Bezpłatną pomoc psychologiczną oferują Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Leczenia Uzależnień.

Więcej informacji można uzyskać na stronie: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/leczenie-e-uzaleznienu-dzieci-pilotaz>.

„Blisko telefonu - daleko od dziecka” – kampania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę zorganizowała kampanię społeczną promującą zrównoważone korzystanie z urządzeń ekranowych, tak żeby nie stanowiły one zagrożenia dla relacji rodzinnych, rozwoju dzieci i zdrowia domowników. W ramach przedsięwzięcia opracowano szereg materiałów dla rodziców i podcasty z ekspertami.

Dzięki kampanii rodzice małych dzieci mają szansę dowiedzieć się:

- dlaczego korzystanie przez rodzica z telefonu przy dziecku ma negatywny wpływ na jego rozwój,
- dlaczego warto ograniczać czas przy telefonie przy dziecku,
- jak ograniczać ten czas przy dziecku,
- jak rozpoznawać, że nadużywa się ekranów przy dziecku.

Odpowiedzi na te i inne pytania znajdują Państwo pod adresem:

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/problem/>

Dobro dziecka jest nadrzędnym celem wszystkich osób, mających wpływ na jego wychowanie i rozwój – rodziców, dziadków, nauczycieli, trenerów, opiekunów. Wzajemna współpraca podmiotów edukujących i wychowujących umożliwia podjęcie profilaktycznych działań. Wspólnie zadbajmy o to, co najlepsze i budujmy zdrowe nawyki w kontakcie z wirtualnym światem.



Przydatne materiały:

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/wp-content/uploads/2022/04/domowe-zasady-ekranowe-broszura.pdf>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLtppv wRJOis2cNesUHc1Vkn41YmpC50wW>

<https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/broszura.pdf>

https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan_znajomym-broszura-2.pdf

Bibliografia:

- K. Panasiuk, B. Panasiuk, *Uzależnienie od komputera i internetu — wybrane problemy*, Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych kwartalnik 1/2017.
- E. Krzyżak – Szymańska, *Uzależnienie od nowych technologii wśród dzieci*, Bliżej przedszkola miesięcznik 1.220/2020.
- Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/wirtualne-uzaleznienie-dzieci-realne-zagrozenie-0>
- <https://poradnia-wab.szkolnastrona.pl/a,10,wplyw-komputerow-i-tabletow-na-rozwoj-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-katarzyna-laudanska-pedagog>

Klaudia Dmochowska