

# **Dzieci z pokolenia "iGen". Co im grozi przez smartfony?**

**Mama- tata-tablet**

- Pokolenie "pochylonych głów", pokolenie Z albo "iGen", cyberdzieci - mówi się o nich różnie, chociaż wszystkie te określenia dotyczą tego samego zjawiska - coraz młodsze dzieci stają się ofiarami e-uzależnień
- Nastolatki nie pamiętają już świata sprzed epoki internetu, a nawet nie wyobrażają go sobie. Zamiast patrzeć na drugiego człowieka, patrzą w ekran smartfona. Zamiast spotykać się z innymi "w realu", wolą spędzać czas w sieci. Mają setki znajomych w mediach społecznościowych i ani jednego w rzeczywistości
- Z kolei maluchy już od pierwszych miesięcy uczone są życia w wirtualnym świecie

- Socjologowie mówią o zjawisku, które nazywają "**fonoholizmem**", że to uzależnienie typu behawioralnego, polegające na nałogowym, kompulsywnym używaniu telefonu, a dokładniej rzecz biorąc - smartfona
- Warto wiedzieć, że uzależnienie to jest tak samo realne i groźne, zarówno w przypadku najmłodszych, jak i wśród dorosłych

## ***"Smoczek XXI wieku", nagroda i kara***

- Według badań **ponad 40 %** rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, wśród nich niemal **co trzecie** używa urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie
- **Ponad 80** procent rodziców udostępnia korzystanie ze smartfonów lub tabletów dzieciom **poniżej 6. roku życia**
- **Aż 60 %** rodziców robi to po to, żeby zająć się swoimi sprawami albo mieć chwilę dla siebie, nie bez przyczyny smartfon nazwano **"smoczkiem XXI wieku"**

- **Co czwarty rodzic** za pomocą urządzenia mobilnego "karmi dziecko" - chce, aby dziecko zjadło posiłek, więc włącza mu bajkę. Tymczasem maluch jest przez to narażony na zaburzenia łaknienia
- Z kolei **18 %** rodziców traktuje tablet lub inny sprzęt tego typu jako usypiacz i kołysankę w jednym. Jednak niebieskie światło monitora pobudza a nie uspokaja dzieci
- Część rodziców urządzeń mobilnych używa jako metody wychowawczej opartej o system nagród i kar - słynne "szlabany" na smartfona lub wyłączenie sieci nie należą do rzadkości
- **49 % rodziców** stosuje urządzenie mobilne jako rodzaj nagrody dla dziecka. Niestety sprawia to, że w oczach malucha wzrasta waga tego przedmiotu

## ***Zagrozenie dla prawidłowego rozwoju***

Zbyt wczesne i intensywne korzystanie z takich urządzeń może być dla dzieci szkodliwe. Już teraz obserwuje się różne efekty uboczne uzależnień oraz konsekwencje ich nadużywania:

- ✓ **objawy depresji**
- ✓ **ADHD,**
- ✓ **zaburzenia lękowe,**
- ✓ **zaburzenia snu i łaknienia (brak apetytu lub nadmierne jedzenie),**
- ✓ **krótkowzroczność,**
- ✓ **bóle pleców,**
- ✓ **kłopoty z koncentracją uwagi,**
- ✓ **zmęczenie nadmiarem informacji,**

- ✓ Pojawiają się problemy ze wzrokiem, koncentracją, samokontrolą, kreatywnością, często mową, zaburzeniami ze sfery ruchowej. Często występują deficyty motoryczne, sensoryczne i wady postawy
- ✓ Często dzieci, które dużo korzystają z mediów, są nadmiernie pobudzone, czasem agresywne, nie potrafią radzić sobie z **emocjami**, bo częstym sposobem na uspokojenie jest danie telefonu dziecku do rąk
- ✓ W sytuacjach nerwowych -płaczu, hysterii jest to sposób na radzenie sobie z taką sytuacją, ale jeśli za każdym razem będziemy korzystać z takiej pomocy, to dziecko nie nauczy się kontrolować swoich emocji bez zewnętrznego wsparcia w postaci tabletu

- ✓ Trzeba także pamiętać o zagrożeniach dla rozwoju **umiejętności interpersonalnych** maluchów - kontakt z urządzeniem staje się dla nich bowiem substytutem kontaktu z drugim człowiekiem, a także często zastępuje zabawę "w realu" z innymi dziećmi
- ✓ Istotne jest, by dziecko potrafiło radzić sobie z nudą, ponieważ nuda jest matką pomysłowości, a tablet czy smartfon zabiera tę kreatywność



- ✓ Relacje z rówieśnikami, które uczą nas tolerancji, współdziałania, rywalizacji, kompromisów, niestety tablet nam nie zapewni
- ✓ Ważne jest mądre korzystanie z tych sprzętów, limit czasowy, poświęcenie dziecku czasu, zabawa z nim, czytanie książek, budowanie z klocków czy rozmowa, której tablet nam nie zapewni

- ✓ Stosowanie smartfonów/tabletów w okresie niemowlęcym nie jest wskazane, ponieważ wpływa na nadmierne pobudzenie układu nerwowego
- ✓ Jeśli chodzi o bodźce wzrokowe często obraz za szybko się zmienia i za dużo się tam dzieje, co niekorzystnie wpływa na wzrok dziecka, jak i znowu na pobudzenie układu nerwowego
- ✓ W trakcie korzystania z nich dziecko nie rusza się, więc także są braki w stymulacji ruchowej dla dziecka, która jest bardzo istotnym motorem napędowym w rozwoju. Dziecko musi biegać, wstawać, upadać, tracić równowagę, budować ją na nowo

- ✓ Ekspert zalecają, aby **dzieci do drugiego roku życia** nie miały w ogóle styczności ze smartfonami, tabletami i innymi mediami
- ✓ Później można zacząć je im udostępniać, ale nie codziennie i **jednorazowo nie dłużej niż 15 minut**, nie przed snem i tylko pod nadzorem
- ✓ Z kolei maksymalny czas korzystania przez **dziecko do 5 roku życia** z telefonu nie powinien przekraczać godziny dziennie

- ✓ Nieodpowiednie udostępnianie dzieciom mediów elektronicznych może być dla nich zagrożeniem. Jednak korzystanie przez dzieci w wieku **od 3 do 6 lat** z urządzeń mobilnych może też mieć pozytywny wpływ na ich rozwój społeczny, emocjonalny, moralny i poznawczy
- ✓ W sklepach z aplikacjami można znaleźć coraz więcej propozycji adresowanych do dzieci w wieku przedszkolnym
- ✓ Dużą część z nich trudno uznać za pożyteczną, szczęśliwie przybywa jednak aplikacji naprawdę wartościowych

**Dziękuję za uwagę**

Psycholog

Agnieszka Łukaszuk