

# Uzależnienie dzieci od smartfonów



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.

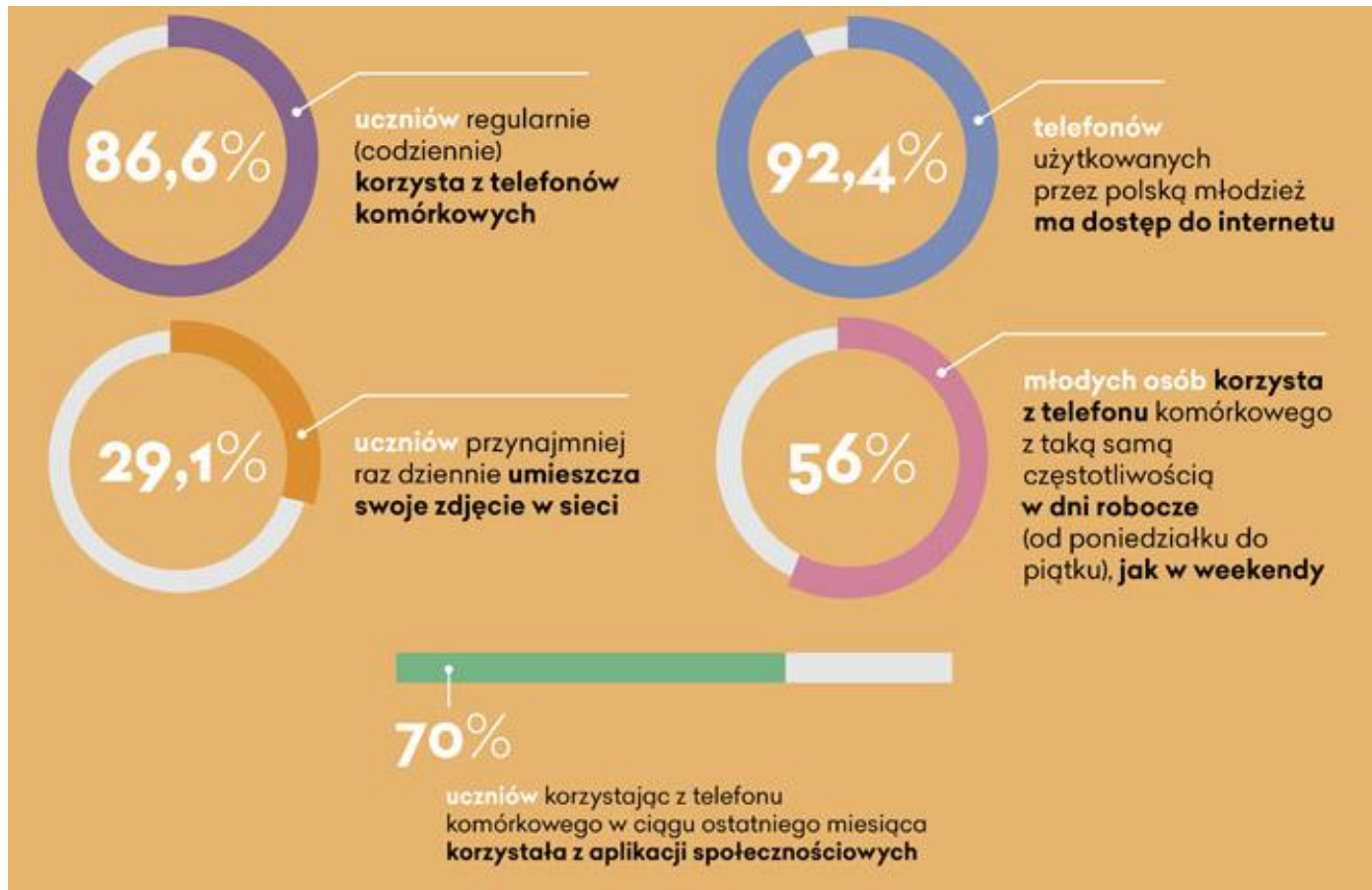
Nastolatki nie pamiętają już świata sprzed epoki Internetu, a nawet nie wyobrażają go sobie. Z kolei maluchy już od pierwszych miesięcy uczą się życia w wirtualnym świecie.

Socjologowie mówią o zjawisku, które nazywają "**fonoholizmem**", czyli o uzależnieniu typu behawioralnego, które polega 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.

# Ile młodych osób jest uzależnionych od swojego smartfona?

Takie pytanie często zadajemy sobie podczas szkoleń prowadzonych dla nauczycieli, zadają je sobie dyrektorzy, pedagodzy, psychologowie, ale i rodzice.

Badania prowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg oraz Uniwersytet Gdański w latach 2015-2016 wśród 20 tysięcy uczniów między 12 a 18 rokiem życia analizują kilka aspektów korzystania ze smartfonów.



# Pokolenie „aplikacji”, pokolenie „selfie”.

Aplikacje używane są przede wszystkim do:

- komunikacji z innymi,
- rozrywki,
- nauki,
- organizacji czasu wolnego.

Niestety istnieje i taka część młodzieży, która nie posiada umiejętności życia i bycia poza światem aplikacji. W tym aspekcie można powiedzieć, że **nadmierne korzystanie z aplikacji internetowych może prowadzić do nieporadności życiowej, braku kreatywności w rozwiązywaniu codziennych problemów bez użycia Internetu.**

Robienie samemu sobie zdjęć i umieszczanie ich w sieci stało się dla wielu młodych osób codzienną rutyną. Selfie robione jest kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy dziennie przez około 10% wszystkich przebadanych osób.



przeciętny wiek rozpoczęcia  
regularnego korzystania z własnego  
telefonu komórkowego to



a w dużych  
aglomeracjach  
miejskich

7-8  
LAT



25,6%

uczniów przynajmniej  
raz dziennie **robi**  
sobie selfie



10,3%

uczniów **robi selfie**  
kilkadziesiąt bądź  
kilkanaście razy  
dziennie





## Savior-vivre korzystania z urządzeń mobilnych.

Ten aspekt kształtuje się na niskim poziomie. Z powodu braku zasad korzystania ze smartfona w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych, przyzwolenie na używanie mobilnego narzędzia komunikacji na zajęciach lekcyjnych, w kościele, podczas prowadzenia samochodu czy podczas posiłku, należy uznać za wysokie.

Badana młodzież w zasadniczej części nie posiada zinternalizowanych wzorców odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych przy zachowaniu elementarnego bezpieczeństwa.



W 2015 roku Fundacja Dzieci Niczyje opublikowała raport pt. "Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce", w którym zawarto wyniki badań przeprowadzonych na dzieciach w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat.

Według badań ponad 40 proc. 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 proc. 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 proc. 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 wyłączanie sieci nie należą do rzadkości. 49 procent rodziców stosuje urządzenie mobilne jako rodzaj nagrody dla dziecka. Niestety sprawia to, że w oczach malucha wzrasta waga tego przedmiotu.

# Zagrożenia dla prawidłowego rozwoju:

## DLACZEGO SMARTFONY NIE SĄ DLA DZIECI?



Jakie negatywne konsekwencje powoduje używanie smartfonów?

- opóźniony rozwój mowy
- trudności w zakresie rozumienia
- brak koncentracji uwagi
- brak zabawy tematycznej
- brak zainteresowania książeczkami, układankami
- brak rozumienia emocji
- kłopoty ze snem



Klinika Logopedyczna

Co trzecie dziecko do 1. roku życia oraz 40% dzieci poniżej 2. roku życia korzysta ze smartfona (wg Common Sense Media)



Zbyt wczesne lub intensywne korzystanie z urządzeń mobilnych może wywoływać negatywne konsekwencje dla rozwoju psychofizycznego dziecka, rozwoju mowy oraz kształtowania kontaktów interpersonalnych czy rozwijania więzi społecznych.

Dzieci poniżej drugiego roku życia nie uczą się słownictwa ze smartfonów. Najskuteczniejszym sposobem na naukę języka jest kontakt z drugim człowiekiem.



Mózg małego dziecka nie jest gotowy na posługiwanie się smartfonami i innymi urządzeniami tego typu. Niestety rodzice często w celu "zajęcia czymś" dziecka dają mu smartfona, dlatego jest on nazywany "smoczkiem XXI wieku".

Paulina Mistal

Szczególnie u maluchów poniżej drugiego roku życia urządzenia mobilne mogą wyrządzić więcej szkód niż pożytku. 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.

Tablety i smartfony zabierają pomysły na zabawę własną i kreatywność. W trakcie korzystania z nich dziecko nie rusza się, więc także są braki w stymulacji ruchowej dla dziecka, które jest bardzo istotnym motorem napędowym w rozwoju. Eksperci 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.

# Jak mądrze korzystać z nowych technologii?

Analiza programu, gry czy innej aktywności zanim skorzysta z niej dziecko to konieczność. Traktowanie urządzeń jako okazji to rozmowy i wspólnej aktywności, a nie sposób na zajęcie dziecka i czas wolny dla rodzica. Dorośli nie powinni pozostawiać małych dzieci sam na sam ze smartfonem czy tabletem. Dobór treści jest bardzo ważny, ale także czas, który dziecko spędza przed ekranem. **Nawet nastolatek nie powinien spędzać więcej niż 2 godziny dziennie z telefonem, tabletem, laptopem czy przed telewizorem.** I nie może to zdarzać się codziennie. Dodatkowo korzystanie z urządzeń mobilnych i telewizji nie powinno być nagrodą ani karą. Telewizor czy tablet w sypialni dziecka to zawsze zły pomysł. Nawet dorośli wpatrując się w ekrany przed snem mogą doprowadzić do zaburzeń rytmu okołodobowego.