



Rodzice w cyfrowym świecie

2024-11-06

Jak rodzi się uzależnienie od smartfonu oraz czy i kiedy można włączyć dziecku bajkę na tablecie? Na te pytania odpowiada Edyta Daszkowska, certyfikowana edukatorka higieny cyfrowej. Rozmawia Tadeusz Mordarski.

Czy można włączać dziecku bajkę podczas jedzenia?

Edyta Daszkowska: To jest bardzo proste pytanie i bardzo prosta odpowiedź: absolutnie nie! To krótkowzroczne, doraźne i budujące złe nawyki rozwiązanie problemu z karmieniem dzieci. Robiąc to przed telewizorem, dzieci nie czują smaku, nie czują, kiedy są już najedzone, a gdy się przyzwyczajają do jedzenia przed ekranem, to później nie będą w stanie zrobić tego inaczej.

Teraz tysiące matek łapie się za głowę i wzdycha: „co ona bredzi, skoro moje dziecko nie zje bez bajki!”

Prawdopodobnie dlatego, że tak zostało nauczone. To nie jest tak, że dziecko samo stwierdziło, że zje tylko przy ekranie. To rodzice, chcąc zrobić wszystko, by dziecko jadło, wpadają na pomysł, by zająć je bajką. Ale to bardziej futrowanie dziecka niż uczenie go dobrych nawyków. Rozpraszanie uwagi dziecka przy jedzeniu przynosi więcej szkód niż pożytku. To krótka droga do nadwagi. Liczne badania pokazują, że przy ekranie łatwo się przejeść. Poza tym nie uczymy dziecka umiejętnego jedzenia.

A jeśli już musimy włączyć bajkę, to lepiej na telefonie czy telewizorze?

Im większy ekran tym lepiej. Dziecko z telefonem przy twarzy ma złą postawę, garbi się, ciało jest w jednej pozycji, a w przyszłości może mieć krótkowzroczność. Przed telewizorem dziecko może przyjąć różne postawy, rusza się. No i ekran jest dalej od jego oczu.

Inni życiowy przykład. Wybieramy się w godzinną podróż samochodem, wkładamy dziecko do fotelika, a ono od razu krzyczy, że chce bajkę. A jeśli nie, to marudzi i zalewa nas pytaniami w stylu: „daleko jeszcze?”.

Tutaj nie powiem kategorycznie, że puszczenie dziecku bajki podczas podróży jest złe. Podstawą powinno być bezpieczeństwo. Jeśli dzieci mają już dość, wariują w samochodzie, a my potrzebujemy spokoju, by skupić się na drodze, to danie dziecku tabletu może być uzasadnione.

Ale druga strona bezpieczeństwa jest taka, by dać ten sprzęt w taki sposób, aby to było bezpieczne dla dziecka. Telefon w ręce dziecka, w przypadku gwałtownego hamowania czy wypadku, to latający pocisk. Zabezpieczmy więc ten sprzęt, przytwierdzając go do fotela. Nie chcę demonizować ekranów, bo one są po to, by nam pomagać, ale nie uczymy dziecka, że wejście do auta wiąże się od razu z puszczeniem bajki. Nie pokazujemy, że jedynym rozwiązaniem na nudę jest telefon. A jeśli dziecko ma już taki nawyk i chcemy go oduczyć, to musimy się liczyć z niezadowoleniem malucha. Rolą rodziców jest to wytrzymać, by wrócić na dobre tory. Nie odcinajmy jednak dziecka od wszystkiego –



zmniejszmy ilość czasu przy ekranie i koniecznie zaproponujmy coś w zamian: audiobook, śpiewanie piosenek, kolorowanki, wspólne czytanie.

Kiedy i jak długo dziecko może korzystać z tabletu / telefonu?

Międzynarodowe rekomendacje, czy to Światowej Organizacji Zdrowia, czy to Amerykańskiej Akademii Pediatricznej mówią, że dziecko do końca 2. roku życia nie powinno mieć żadnej styczności z ekranami, łącznie z telewizorem. Po ukończeniu 2 lat mózg jest już w stanie rozumieć to, co widzi na ekranie, dlatego pomiędzy 2. a 5. rokiem życia zaleca się spędzać przed tym ekranem maksymalnie godzinę dziennie, najlepiej podzieloną na krótsze odcinki. Po 6. roku życia aż do 12. zaleca się maksymalnie 2 godziny przed ekranem. A później najlepiej jest utrzymać te dwie godziny dziennie, choć jest to mało realne, bo wszelkie raporty pokazują, że obecnie nastolatki spędzają przed ekranami średnio prawie 5 godzin.

W jakim wieku kupić dziecku pierwszy telefon?

Im później tym lepiej. Przede wszystkim powinni być na to gotowi rodzice, bo to duże obciążenie. Musimy z dzieckiem porozmawiać na ten temat, z czym się wiąże dostęp do telefonu i internetu. Obecnie w Polsce średnia jest taka, że pierwszy telefon otrzymują 10-latkowie. Większość ekspertów twierdzi, że to za wcześnie. Jeżeli jednak potrzebujemy kontaktu z dzieckiem na co dzień, warto rozważyć zakup telefonu starego typu, a nie smartfonu.

Jak się rodzi uzależnienie behawioralne?

Korzystanie z urządzeń ekranowych daje nam przyjemność, wydziela się dopamina, która jest elementem procesu uzależnienia. Jeśli więc telefon pobudza ośrodek nagrody w naszym mózgu, to ten zaczyna silnie reagować na źródło przyjemności i odczuwamy nieodpartą chęć skorzystania z ekranu. Mózg zaczyna preferować ekrany jako najszybsze źródło przyjemności. Możemy ją dostarczyć poprzez pójście na spacer czy spotkanie ze znajomymi, ale to wymaga większego wysiłku niż sięgnięcie po telefon. W pewnym momencie staje się to nawykiem i sięgamy po telefon bezwiednie, tracimy kontrolę nad tym zachowaniem.

Co w tym takiego złego, że będę jadł z telefonem w rękę, a zasypiał przy tablecie?

Nie ma już żadnych wątpliwości, że ma to ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne, a podstawową potrzebą człowieka jest właśnie zdrowie. To tego życzymy sobie na święta czy na urodziny. Chcemy być zdrowi, a jednocześnie korzystamy z urządzeń ekranowych, które powodują, że nie mamy czasu na sen, na aktywność fizyczną czy spotkania z bliskimi. Cierpią więc nasze zdrowie fizyczne, psychiczne i kompetencje społeczne.

Edyta Daszkowska - certyfikowana edukatorka higieny cyfrowej, trenerka w Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa oraz założycielka projektu Cyfrobilans. Zajmuje się edukowaniem na temat higieny cyfrowej oraz wspiera rodziców we wprowadzaniu dzieci w cyfrowy świat.