

## **Głos z gabinetu – dziecko w kryzysie: czy to już fonoholizm, jak temu zapobiegać? - Magdalena Paluszewska**

Jestem psychologiem i pedagogiem w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pszczynie. W swojej pracy zawodowej coraz częściej spotykam się ze zjawiskiem wprowadzania coraz to młodszych dzieci do świata nowoczesnych technologii. Można tu pokusić się o tezę, że ten proces jest niekontrolowany a czasami wręcz narzucany, czego najlepszym przykładem był okres pandemii COVID-19 i zdalnego nauczania. Używając określenia „nowoczesne technologie” mam na uwadze Internet oraz narzędzia pozwalające na dostęp do niego. Podkreślić należy, że całodobowy dostęp do Internetu to jeden z wielu czynników, który przekształcił ludzkie zachowania i postawy, przyniósł nieodwracalne zmiany w zakresie wartości, priorytetów, zmiany które objęły wszystkie obszary życia: osobisty, rodzinny i społeczny.

Coraz więcej dorosłych w ogóle nie zastanawia się, kiedy jest dobry czas na pierwszy telefon czy tablet dla dziecka. Udostępniając te narzędzia nawet bardzo małym dzieciom, coraz więcej rodziców ma trudność z oderwaniem dziecka od ekranu. Zgodnie z rekomendacjami American Academy of Pediatrics z 2016 roku, dzieci w wieku do 18. miesiąca życia nie powinny mieć kontaktu z mediami ekranowymi (oprócz wideo), a w wieku od 18. do 24. miesięcy nie powinny korzystać z mediów samodzielnie. W przypadku dzieci starszych 2-5 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać jednej godziny dziennie.

Jako psycholog i rodzic zdaję sobie sprawę z faktu, że aby skutecznie chronić się przed zagrożeniem najpierw trzeba poznać jego moc rażenia; tak samo jak w sytuacji kiedy chcemy skutecznie pomóc pacjentowi trzeba najpierw postawić trafną diagnozę. Człowiek jest wyposażony w instynkty i naturalne mechanizmy rozwoju. Mózg dorastającego dziecka będzie rozwijał się lepiej, jeśli od najmłodszych lat stworzymy mu sprzyjające ku temu okoliczności.

W tym artykule przyjrę się realnym zagrożeniom i stworzę listę skutecznych rozwiązań tego negatywnego zjawiska.

### **Jakie ryzyko wiąże się z niekontrolowanym korzystaniem przez dzieci z dobrodziejstw nowoczesnych technologii? Zagrożeń jest naprawdę sporo, oto kilka najistotniejszych:**

- Negatywny wpływ na zdrowie: choroby cywilizacyjne, wady postawy, choroby układu krążenia, wady wzroku, otyłość, cukrzyca, kłopoty ze snem, zaburzenia rytmu dobowego i inne.
- Negatywny wpływ na rozwój społeczno-emocjonalny i szeroko pojmowane zdrowie psychiczne. Często nieograniczony dostęp do treści nieadekwatnych do wieku rozwojowego, przebudzowanie dziecięcego niedojrzałego układu nerwowego. Kora mózgowa u najmłodszych dzieci znajduje się na wczesnym etapie rozwoju, a struktury odpowiedzialne za regulację emocji i krytyczne myślenie nie są jeszcze w pełni dojrzałe. Sprawia to, że dzieci są mało krytyczne wobec tego, co widzą na ekranie, często nie odróżniają fikcji od rzeczywistości i nie zawsze są w stanie przetworzyć oraz opanować emocje, których doświadczają podczas oglądania materiałów wywołujących silne wrażenia, np. zawierających sceny przemocy czy budzących lęk. Kryzys zdrowia psychicznego wśród dzieci jest faktem, a nieosiągalne wzorce w mediach społecznościowych tylko go potęgują, powodując, że dzieciom coraz trudniej jest wchodzić w dorosłość.
- Uzależnienie – trzeba mieć świadomość, że gry mobilne i treści w Internecie często celowo projektowane są tak, aby uzależniać, ponadto łatwo dziecku zmienić grę na inną bez żadnych zobowiązań i konsekwencji. I tu pojawia się pytanie: co dziecku daje świat, w którym ponosi porażki, skoro w grze czeka go nagroda i spełnienie oczekiwań bez ponoszenia realnych kosztów emocjonalnych? W grze nieśmiałe dziecko kryje się za maską

superbohatera, w grze można robić rzeczy nieosiągalne w realu.

- Ryzyko oszustwa w sieci uderzające w najmłodszych. Oto kilka znanych cyberprzestępstw: podszywanie się pod znajomego, podszywanie się pod znaną osobę, zakupy w sieci oraz najbardziej niebezpieczne i niepożądane przestępstwa na tle seksualnym.
- Groźne aplikacje infekujące telefony i narzędzia typu „deep fake” podmieniające twarz na inną czy umożliwiające wygenerowanie głosu rodzica, mówiącego to, co sobie wymyślimy.

### **Niepokojące Dane w liczbach**

(źródła: <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/male-dzieci-i-ekrany>  
<https://www.parenteen.pl/dla-rodzicow/>):

- Według badania „Brzdąc w sieci” – przeprowadzonego przez Akademię Pedagogiki Specjalnej w Warszawie wśród rodziców najmłodszych dzieci – już ponad połowa (54%) maluchów w wieku od 0 do 6 lat korzysta z urządzeń mobilnych, takich jak smartfon, tablet czy laptop. Średni wiek inicjacji używania tego rodzaju urządzeń wynosi 2 lata i 2 miesiące.
- Na korzystanie z narzędzi mobilnych pozwala aż 75% rodziców 5–6 latków i 50% rodziców 3 i 4-latków. Smartfonów używa co trzeci dwulatek i co dziesiąte dziecko przed pierwszym rokiem życia (12%).
- Średni czas, jaki dzieci spędzają przed ekranem, wynosi 1 godzinę i 15 minut. Dotyczy to także maluchów, które nie ukończyły jeszcze pierwszego roku życia (!). Szczególnie niepokoi fakt, że duża grupa maluchów (75%) używa urządzeń z otwartym dostępem do Internetu.
- Przeciętny nastolatek spędza średnio 4 godziny i 50 minut dziennie w Internecie. Gdy mówimy o dniach wolnych, ta wartość rośnie do ponad sześciu godzin. Jedynie 40% dzieci ma skonfigurowane w telefonach jakiegokolwiek ograniczenia wiekowe. Średni wiek pierwszego kontaktu z pornografią wynosi 11 lat.
- 80% dziewczynek w wieku 13 lat używa aplikacji do poprawiania swoich zdjęć umieszczanych w mediach społecznościowych.
- „YouTuberka, Influencerka, TikTokerka” to najbardziej preferowany zawód wśród dziewczynek w wieku 10-15 lat, wskazywany przez niemal co drugą z nich.
- Liczba dzieci i nastolatków do 18 r.ż. leczonych ambulatoryjnie z powodu zaburzeń psychicznych wzrosła w ciągu ostatnich 10 lat o 50%, a hospitalizowanych z powodu rozpoznania zaburzeń nastroju o 100%.

Fonoholizm traktowany jest jako zjawisko, a nie dysfunkcja. Do tej pory nie został zdefiniowany jako zaburzenie i nie ma określonych kryteriów diagnostycznych. Choć ze względu na skalę problemu zapewne to tylko kwestia czasu. Fonoholizm wiąże się ze zjawiskiem FOMO, czyli lękiem przed tym, że ominie nas coś istotnego. Dlatego ciągle sprawdzamy Internet, a także na bieżąco publikujemy, co się u nas dzieje. Wykorzystujemy każdą wolną chwilę, by sięgnąć po telefon, nawet w miejscach i sytuacjach, gdy nie powinno się tego robić.

Podręcznik APA (2013) DSM-5-RT proponuje 9 kryteriów diagnostycznych przydatnych psychologom w diagnozowaniu **uzależnienia od Internetu**, które mają wiele cech wspólnych z uzależnieniem od smartfona. Należą do nich:

1. Objawy związane z portalami społecznościowymi lub grami wideo (stała komunikacja staje się główną czynnością życia codziennego).
2. Objawy odstawienne w przypadku utrudnionego dostępu do technologii cyfrowych (zazwyczaj opisywane jako drażliwość, niepokój, smutek).
3. Nieudane próby ograniczenia przez dziecko udziału w mediach społecznościowych lub grach internetowych.
4. Konieczność spędzania coraz większej ilości czasu na korzystaniu z mediów społecznościowych lub graniu w gry internetowe.
5. Utrata zainteresowania dotychczasowymi hobby i rozrywką, z wyjątkiem gier internetowych lub mediów społecznościowych.
6. Ciągłe i nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych, pomimo świadomości zbyt długiego przebywania online.
7. Oszukiwanie rodziny, przyjaciół lub innych osób co do ilości czasu spędzonego w mediach społecznościowych lub graniu w gry internetowe.
8. Wykorzystanie technologii cyfrowych do wyciszenia negatywnych emocji (zazwyczaj opisywanych jako poczucie winy, niepokój, beznadziejność lub inne).
9. Zaniedbanie przyjaźni lub utrata związku, możliwości edukacyjnych lub zawodowych z powodu nadmiernego uczestnictwa w mediach społecznościowych lub grach online (APA 2013, DSM-5-RT).

Pamiętać jednak należy, że smartfon, konsola czy tablet jest tylko urządzeniem i to my powinniśmy nauczyć się z niego rozsądnie korzystać. Internet i nowoczesne technologie dają masę możliwości m.in. nam, specjalistom ułatwia pracę i udzielanie wsparcia już bardzo małym dzieciom. Dzięki dostępnym aplikacjom i programom komputerowym szybciej i skuteczniej możemy diagnozować i poddawać terapii rozwój dzieci z wieloma trudnościami ( przykłady Terapia Tomatisa, Johansena, Neuroflow, Biofeedback i wiele innych). W życiu rodziny Internet to dobre narzędzie do promowania kultury, rozpowszechniania i zdobywania wiedzy, podtrzymywania relacji międzyludzkich czy kreatywnej rozrywki.

A jednak rosnąca presja otoczenia, niewspierające relacje, czy (odważę się to napisać) kryzys rodzicielstwa i rodziny powodują, że czasami jest nie tak jak być powinno. Fonoholizm jest zjawiskiem powszechnym i międzynarodowym, ale zwiększona świadomość prowadzi do bardziej odpowiedzialnych działań.

### **Oto kilka wskazówek dla specjalistów, nauczycieli, rodziców jak zapobiegać fonoholizmowi:**

1. Profilaktykę dotyczącą właściwego używania telefonu komórkowego zacznijmy od siebie, gdyż dziecko uczy się przez naśladowanie nas – rodziców, nauczycieli, opiekunów. Czy przypadkiem My dorośli nie nadużywamy nowoczesnych technologii? Odpowiedzmy sobie uczciwie na to pytanie i... wyobraźmy sobie lub spróbujmy spędzić dzień lub dwa bez dostępu do Internetu, w tym telefonu.
2. Nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy - korzystajmy z dostępnych form merytorycznego zdobywania informacji na temat zagrożeń, podnośmy swoje kwalifikacje zawodowe w zakresie profilaktyki i terapii uzależnień tj. szkolenia, webinary, konsultacje wielospecjalistyczne, ale również rozmowy z rodzicami 1:1.

3. Edukujemy czym jest Internet, jak działa, jakie dziecko czekają w nim zagrożenia i pułapki. Starszym wytłumaczymy, po co są hasła zabezpieczające i inne zabezpieczenia w sieci, na czym polegają zakupy on-line.
4. Spędzamy czas z dziećmi, angażujemy w czynności dnia codziennego, usamodzielniamy. Towarzyszymy i rozmawiamy z naszymi dziećmi. Dziecko, które uzyska informację na nurtujące go pytania od nauczyciela czy rodzica nie będzie szukało jej od razu w sieci.
5. Uczymy i rozwijamy w dzieciach umiejętności intra- i interpersonalne, tak aby ich relacje w rzeczywistym świecie, zdobyte znajomości i przyjaźnie oferowały im to, czego nie znajdują w wirtualnych relacjach.
6. Nie traktujemy telefonu jako nagrody lub panaceum na niepożądane zachowania u dziecka.
7. Korzystamy z darmowych narzędzi pozwalających na nadzór rodzicielski nad telefonami dzieci, które umożliwiają blokowanie dostępu do wybranych aplikacji, wdrażanie dziennego limitu korzystania z nich, czy sprawdzanie lokalizacji dziecka.
8. Ukazujemy alternatywne sposoby spędzania czasu, by dzieci nie wpadały w pułapkę życia w trybie on-line:
  - Czytamy naszym dzieciom. Od najmłodszych lat zarażamy pasją do książek.
  - Odkrywamy w dzieciach talenty i rozbudzamy zainteresowania – zorganizowane zajęcia grupowe o profilu sportowym, artystycznym, naukowym a przy tym inspirujący trener czy osoba prowadząca są doskonałą alternatywą dla telefonu,
  - Proponujemy zabawy na świeżym powietrzu, obozy harcerskie i inne bardziej formalne lub mniej formalne wyjazdy bez dostępu do sieci, aktywny udział w grupach o charakterze np. wyznaniowym, religijnym, filozoficznym, społecznym itp.

Na koniec przyjrzyjmy się jeszcze zjawisku **nadmiernego obciążenia dziecka dodatkowymi zajęciami**. Czasami rozporządzanie czasem dziecka, nie dawanie mu swobody wyboru jest równie krzywdzące. Relaks i nuda są informacją dla mózgu, że pora na kreatywność i wymyślenie czegoś nowego. To jeden z najczęściej popełnianych w takiej sytuacji **błędów rodzicielskich**: na hasło „mamo, nudzę się” dawanie dziecku telefonu zamiast stymulować w nim kreatywność. Przy czym postępowanie takie przynosi efekt odwrotny – zabija kreatywność i chęć do działania.

Przypomnijmy sobie własne dzieciństwo, kiedy nowoczesne technologie nie były jeszcze dostępne w takiej formie jak są dostępne obecnie. To zjawisko ma duży wpływ na fakt, że poniekąd nie doświadczając jako dzieci zagrożeń płynących z sieci często bagatelizujemy zagrożenia. Tak więc nie bagatelizujemy zagrożeń oraz pamiętajmy, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

Literatura:

1. Wojciszke B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa.
2. Baczyński A., Drożdż M. (2012). *Dobro w mediach – z cienia do światła*. Tarnów.
3. Jarczyńska J. (2015). *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska*. *Przegląd Pedagogiczny*, nr 1, s. 119–136.
4. Kardaras N. (2021). *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*. Tłum. A. Jarosz. Warszawa.
5. Penkowska G. (2018). *Smartfon – uniwersalne medium początku XXI wieku*. Gdańsk.

Źródła:

Rowicka M., Bujalski M., (2020), [Raport z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”](#), Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.