

Coraz więcej dzieci uzależnia się od urządzeń mobilnych

12 lipca 2021

Już co drugie dziecko w wieku od 0 do 6 lat używa urządzeń mobilnych. Średnio korzystanie z telefonu czy smartfona rozpoczynają dwulatki. „Wiek inicjacji z roku na rok się obniża. To jest trend niepokojący” – przyznaje dr Magdalena Rowicka, psycholog, autorka badań „Brzdąc w sieci!”.

Zespół badaczy pod kierunkiem dr Magdaleny Rowickiej z Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie zbadał, jak wygląda korzystanie najmłodszych dzieci z urządzeń mobilnych, takich jak telefon, smartfon, czy laptop. Celem projektu było poszukiwanie odpowiedzi na pytania: Jaki procent dzieci w wieku 0-6 lat korzysta z urządzeń mobilnych? Co dzieci robią w sieci? Dlaczego rodzice dają dzieciom urządzenia mobilne? Czy i jakie potencjalne zagrożenia związane z korzystaniem z urządzeń mobilnych dostrzegają rodzice?

Badanie wykazało, że nieco ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54 proc.) korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop. Wiek dziecka jest skorelowany z korzystaniem z urządzeń mobilnych – im starsze dzieci, tym więcej z nich korzysta z urządzeń mobilnych: dzieje się tak w przypadku trojga na czworo dzieci w wieku od 48 do 72 miesięcy.

Najwięcej, bo aż 75 proc. rodziców dzieci w wieku 5-6 lat przyznaje, że pozwala dzieciom na korzystanie z urządzeń mobilnych. W przypadku 3 i 4 latków jest to więcej niż połowa dzieci. Już co trzeci dwulatek używa urządzeń mobilnych i co dziesiąte dziecko do pierwszego roku życia (12 proc.). „Za dużo najmłodszych dzieci używa urządzeń mobilnych, a bardzo duży odsetek, bo aż 75 proc. z tych, którzy korzystają ma bez żadnej kontroli dostęp do Internetu” – zauważa Magdalena

Rowicka, autorka badań.

Dzieci zbyt wcześnie zaczynają korzystanie z urządzeń mobilnych – średnio w wieku dwóch lat i dwóch miesięcy. „Zastanawiać i niepokoić może fakt, że im młodsze dziecko jest na chwilę obecną, tym wcześniej w swoim życiu zaczęło używać telefonów i tabletów, czyli obecne cztero-, pięcio- i sześciolatki zaczęły w wieku trzech lat, ale obecne trzylatki zaczęły w wieku dwóch lat, a obecne dwulatki zaczęły chwilę po skończeniu pierwszego roku życia” – wymienia dr Rowicka.

Wiek inicjacji korzystania z urządzeń mobilnych z roku na rok się więc obniża. „I to jest trend niepokojący. Na pewno jako psychologowie powinniśmy bić na alarm, że chyba nie tędy droga – ocenia badaczka, która zajmuje się uzależnieniami behawioralnymi, w tym e-uzależnieniami, a także profilaktyką.

Ponad godzina dziennie w sieci

Jeśli chodzi o czas korzystania dzieci z mediów to średnio spędzają na urządzeniach mobilnych godzinę 15 minut w dni powszednie, godzinę 20 minut w weekendy i godzinę 32 minuty w innych sytuacjach np. choroby.

Większość dzieci (88 proc.) korzysta wyłącznie z treści adresowanych do dzieci (filmy, bajki, gry, kolorowanki itp.). Niemal troje na czworo dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzysta z urządzeń mobilnych podczas podróży samochodem (lub innym środkiem transportu), co drugie – podczas posiłków, a co dziewiąte – podczas toalety.

Dzieci do pierwszego roku życia korzystają z mediów godzinę dziennie, dwulatki – 39 minut, trzylatki – godzinę, czterolatki godzinę 10 minut, pięciolatki – godzinę 17 minut, a sześciolatki – półtorej godziny. „Zastanówmy się, czy już dzieciom w wieku 12 miesięcy to jest niezbędne i czy nic takiemu dziecku tego nie zastąpi” – komentuje dr Rowicka.

Rodzice zdają sobie sprawę z tego, że ich dzieci, zwłaszcza w tej starszej grupie wiekowej są sprytne, bo oglądają i sięgają po urządzenia mobilne także po czasie, który rodzice kontrolują.

Wśród pomysłów na kontrolowanie czasu dzieci na urządzeniach mobilnych, rodzice podawali zastosowanie blokady palcem, pozwolenie, aby przez godzinę dziecko miało telefon połączony z Internetem, a później już bez Internetu, instalowanie aplikacji rodzicielskich.

Większość dzieci (75 proc.) korzysta z urządzeń, które mają dostęp do Internetu, a zaledwie 5 proc. z urządzeń, które są offline. „Dawanie Internetu bez kontroli nie jest zależne od wieku” – podkreśla dr Rowicka. 82 proc. dzieci w najmłodszej grupie wiekowej (do 1 roku życia) korzysta z urządzeń, które są online. „Są to oczywiście urządzenia rodziców, rodzice nie wprowadzają w związku z tym żadnych zabezpieczeń” – wynika z badań.

Zdaniem ekspertki, za dużo dzieci korzysta z urządzeń, które są online. „To niekontrolowanie może się, niestety, odbić czkawką, bo wtedy pewne nieadekwatne emocjonalnie treści mogą się wdrzeć” – uważa Rowicka. Zdaniem ekspertki, jeśli już coś udostępniamy najmłodszym dzieciom w Internecie, dobrze, aby było to pod kontrolą, bo na przykład jeśli puszczamy bajkę z sieci, to kolejna bajka może być np. „trołowana”, czyli nieodpowiednie treści mogą pod taką bajkę być podszyte.

Co piąte dziecko (20 proc.) posiada własne urządzenie mobilne. „Jeśli już dajemy dzieciom własny telefon, to zadbajmy, aby była w nim aplikacja dziecięca” – radzi ekspertka.

Telefon zamiast niani i dla zabicia nudy

Badania pokazały również, że za często rodzice dają urządzenia

mobilne dzieciom zwłaszcza kiedy nie mają siły, energii ani pomysłu jak spędzić czas z dziećmi, a wtedy telefon staje się swego rodzaju „nianią”.

Rodzice najczęściej dają dzieciom telefon wówczas, kiedy potrzebują wykonać jakieś inne czynności domowe np. posprzątać, czy ugotować. Telefon jest niemal traktowany jak smoczek. „Mówimy o dzieciach do szóstego roku życia, może warto np. znaleźć jakieś zadanie w ramach sprzątania, czy gotowania, aby takiego trzylatka, czterolatka, pięciolatka, czy sześciolatka zaangażować? Może nie od razu krojenie ostrym nożem, ale np. przebieranie ziemniaków itp.” – mówi dr Rowicka.

Inne sytuacje, w których rodzice dają telefon to, kiedy są zmęczeni i nie mają siły zająć się dzieckiem. „Naprawdę są bezpieczniejsze zabawki niż telefon, ale telefon jest najłatwiejszy, jest dostępny (...)” – podkreśla dr Rowicka.

Nieco ponad 80 proc. rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, kiedy dzieci się nudzą. „To oznacza, że dzieci w wieku 5-6 lat nie mają repertuaru innych czynności, zachowań, które przychodzą im do głowy, jak się nudzą” – uważa dr Rowicka. „Internet jest bardzo łatwo dostępny i jeśli małe dzieci nie są nauczone innych zachowań, to może spowodować, że niczego innego nie będą chciały próbować” – podkreśla badaczka.

„Najmłodsze dzieci chcą telefon, wyciągają rączki do telefonu. Dlaczego? Bo obserwują, że my korzystamy z telefonu, tabletów. Już od najmłodszych lat życia ta obserwacja, że my jesteśmy ciągle nosem w telefonie, że my się uśmiechamy, że my coś mówimy – wchodzimy interakcje i doświadczamy pozytywnych emocji. Dzieci to obserwują i później tego samego chcą” – uważa dr Rowicka.

Trzech na czterech rodziców daje telefon dziecku, kiedy nie ma innego pomysłu co robić z dzieckiem lub podczas podróży autem.

Dwie trzecie rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, gdy dzieci płaczą lub marudzą.

„To jest regulowanie emocji i tak nauczone dziecko w wieku dwóch lat, później, coraz starsze, również jako nastolatek, będzie znało tylko ten sposób poprawienia sobie nastroju. A właśnie te mechanizmy, uciekanie od negatywnych emocji, od tego, że nam się coś nie podoba, że jesteśmy zestresowani, a z drugiej strony oczekiwanie, że w tym telefonie będzie coś ciekawego, to są dwie równoległe ścieżki, które prowadzą do uzależnienia” – uważa badaczka.

Dostaniesz jak zjesz brukselkę!

Okazuje się, że większość rodziców (75 proc.) wykorzystuje Internet i urządzenia mobilne do negocjowania z dziećmi różnych rzeczy i przyznaje, że traktuje dostęp do urządzeń jako karę albo nagrodę. To niemalże sposób wychowywania dzieci przez szantaż i korupcję: jak coś zrobisz dostaniesz telefon, jak czegoś nie zrobisz – nie dostaniesz.

„To jest bardzo duży problem” – przyznaje ekspertka. „Traktowanie gier komputerowych, telefonu, Internetu jak nagrody jest nie najlepszym pomysłem. Odejdźmy od tego” – apeluje naukowczyni.

Jej zdaniem dużo lepszym pomysłem niż dawanie dziecku telefonu z Internetem jako nagrody jest raczej korzystanie z niego wspólnie z dzieckiem. „Nagrodą powinien być czas spędzany z rodzicem, bo jest to ciekawe, bo wchodzimy w interakcje, bo rodzic nam coś pokazuje, a nie sam telefon” – mówi dr Rowicka. Nie jest rekomendowane, aby dziecko używało urządzenia mobilnego samo, bez udziału rodzica.

„Już na etapie dwulotka szantażowanie, albo jak kto woli negocjowanie używania Internetu czy telefonu na zasadzie 'dam Ci jak zjesz brukselkę' itp. jest pierwszym krokiem w kierunku nadużywania, a w konsekwencji nawet uzależnienia” – podkreśla

Rowicka.

Prosta droga do uzależnienia

Z badań wynika, że rodzice zauważają zagrożenia związane z używaniem urządzeń mobilnych przez swoje dzieci. Rodzice opowiadali, że „dziecko nie potrafi kontrolować czasu korzystania z urządzeń mobilnych”; „jak mu się zabiera to krzyczy, kopie, uderza rękoma”, „przedkłada korzystanie ponad inne aktywności, to się staje dominujące”. Inne odpowiedzi rodziców to: „wykazuje zachowania niepożądane takie jak agresja, irytacja, histeria przy próbach ograniczenia”.

Niektóre zachowania, wymienione przez rodziców, jak np. utrata kontroli, zachowania „odstawienne” przejawiające się np. w postaci hysterii, złości, agresji i poczucie, że czegoś nam brakuje – to jedne z kryteriów stosowanych do diagnozowania uzależnień w ICD 10 czy DSM-5.

Rodzic w paczce z telefonem!

Zdaniem badaczki, warto myśleć o tym, w jaki sposób wprowadzać dzieci w świat technologii.

Rekomendacje WHO, towarzystw pediatrycznych, klinicystów pracujących z dziećmi różnią się między sobą i podają średnio wiek, kiedy to urządzenie można dziecku pokazać od 18 do 36 miesiąca życia. Zaleca się, aby najmłodsze dzieci w ogóle nie miały kontaktu z urządzeniami mobilnymi a nawet ekranowymi.

Telefon czy tablet nie powinien być również dawany dzieciom na uspokojenie. Chodzi o to, żeby nie nauczyć dzieci, że to jest sposób na regulowanie emocji. „Jeżeli już dajemy dziecku urządzenie mobilne to razem ze sobą, telefon i ja: rodzic w paczce z telefonem, a nie zamiast mnie, żeby można było sobie coś porobić, a dzieckiem zajął się telefon” – radzi Rowicka.

Aby dzieci się nie uzależniły od telefonu, należy wspierać ich

rozwój w obszarze emocjonalnym i kompetencji społecznych. „To te dwa obszary okazują się być najważniejsze później. Jeśli w tych obszarach są deficyty, to dojdzie do próby kompensowania sobie (...) jeżeli dzieci będą się denerwowały, nie potrafiły sobie z tym poradzić, to jest łatwa ścieżka do uzależnienia” – mówi Rowicka.

Rekomendacje dla rodzica i dzieci przygotowane przez badaczy to między innymi: rejestrowanie, ile razy sprawdzamy dziennie coś w Internecie, ustalanie limitów, także dla siebie, modelowanie zachowań poprzez zmniejszenie używania urządzeń mobilnych (zaczniij od 1 h bez telefonu), wprowadzanie zasad ekranowych, organizowanie czasu dla dzieci bez mediów np. wycieczek.

Badanie „Brzdąc w sieci” było prowadzone przez Akademię Pedagogiki Specjalnej (APS) w 2020 r. współfinansowane ze środków FRPH. Badanie realizowano w schemacie mieszanym, na który składała się część jakościowa i ilościowa. W ramach badania jakościowego przeprowadzono 8 wywiadów grupowych (FGI) z rodzicami i 8 wywiadów (FGI) z dziećmi w wieku 5-6 lat. Dla zdywersyfikowania próby badania jakościowe były prowadzone w trzech lokalizacjach (Warszawa, Trójmiasto i Kraków).

W badaniu jakościowym udział wzięło łącznie 48 rodziców i 60 dzieci. Badanie ilościowe zostało przeprowadzone na reprezentatywnej próbie 2000 rodziców dzieci w wieku 0-6 lat.

Autorstwo: Anna Mikołajczyk-Kłębek

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](https://naukawpolsce.pap.pl)

Od autorki

Artykuł powstał na podstawie informacji przekazanych podczas webinarium „Brzdąc w sieci!” dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, nauczycieli i nauczycielek edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Webinar został zorganizowany w ramach programu Samsung CyfrOFFy kONTakt i

odbył się 22 czerwca 2021 r. Dr Magdalena Rowicka doktor nauk humanistycznych, psycholog, na co dzień pracuje w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie, zawodowo zajmuje się uzależnieniami behawioralnymi, w tym e-uzależnieniami, a także profilaktyką.