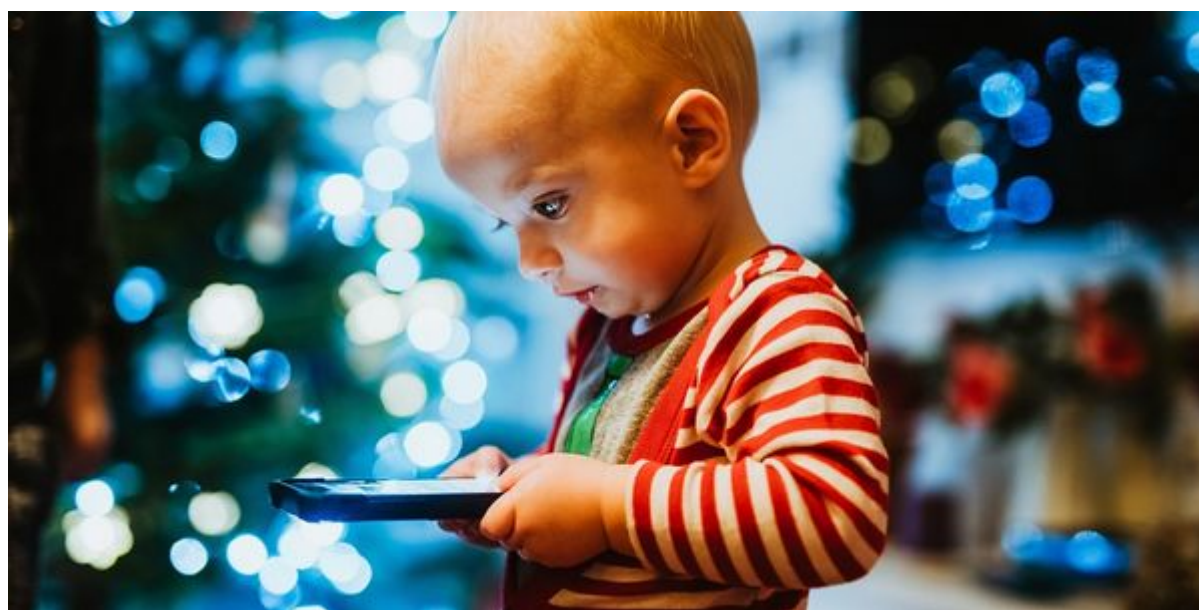


Takie uspokajanie dziecka może się zemścić w przyszłości

22 grudnia 2022

Częste wykorzystywanie smartfonów czy tabletów do uspokojenia dziecka może się zemścić. Wielu rodziców, by jak najszybciej uspokoić niegrzeczne czy marudzące dziecko, daje mu do ręki smartfon lub tablet. To zwykle natychmiast działa. Jednak może prowadzić do jeszcze gorszego zachowania i problemów emocjonalnych w przyszłości. Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Michigan pokazują, że częste używanie gadżetów elektronicznych w celu uspokojenia dziecka w wieku 3–5 lat jest powiązane – szczególnie u chłopców – z coraz większym rozchwianiem emocjonalnym.



„Wykorzystywanie urządzeń mobilnych do uspokojenia dziecka wydaje się bezpiecznym tymczasowym sposobem na rozładowanie stresu, tymczasem może mieć długoterminowe konsekwencje, jeśli jest to standardowa strategia stosowana przez rodziców. Urządzenia elektroniczne, szczególnie na wczesnych etapach rozwoju, mogą zastąpić u dziecka rozwój niezależnych alternatywnych metod panowania nad sobą” – ostrzega główna

autorka badań, Jenny Radesky, która specjalizuje się w problemach rozwojowych dzieci.

W badaniach wzięło udział 422 dzieci w wieku 3–5 lat oraz 422 rodziców. Naukowcy analizowali, jak często rodzice wykorzystywali gadżety elektroniczne, by uspokoić źle zachowujące się dziecko i jak wpływało to na przyszłe jego zachowanie. Oznakami rozregulowania emocjonalnego są m.in. nagłe przejścia od smutku do pobudzenia, impulsywność czy nagłe zmiany nastrojów.

Wyniki badań sugerują, że istnieje związek pomiędzy wykorzystywaniem urządzeń elektronicznych do uspokajania dzieci a ich zachowaniem, a związek ten był silniej zaznaczony u chłopców oraz u dzieci, które już wcześniej były nadaktywne, impulsywne i wykazywały mocne reakcje, jak gniew, frustracja czy smutek. „Wykorzystywanie urządzeń w celu uspokojenia dziecka może być szczególnie problematyczne w przypadku dzieci, które już nie radzą sobie ze swoimi emocjami” – dodaje Radesky.

„Opiekunowie doświadczają natychmiastowej ulgi, gdy dając dziecku do ręki urządzenie elektroniczne, doprowadzą do zmiany jego negatywnego czy trudnego do zniesienia zachowania. To uczucie jest nagradzające zarówno dla dorosłego, jak i dziecka i może motywować obie strony do podtrzymania takich zachowań. Zwyczaj wykorzystywania urządzeń do zarządzania nieodpowiednimi zachowaniami jest wzmacniany z czasem, a u dziecka wzmacnia się mechanizm zapotrzebowania na urządzenie. Im częściej urządzenia są używane, tym rzadziej dziecko i jego rodzice ćwiczą inne sposoby radzenia sobie z takimi sytuacjami” – stwierdza uczona.

Radesky podaje kilka przykładów takich sposobów. Mogą to być na przykład techniki sensoryczne, takie jak przytulenie dziecka, ukołtyśnięcie, pozwolenie mu na poskakanie na trampolinie, ściskanie gumowej piłeczki, słuchanie muzyki czy czytanie książki, w zależności od tego, co uspokaja nasze

dziecko. Rodzice mogą też zastanowić się, co dziecko czuje, nazwać emocje i porozmawiać o nich z dzieckiem, pokazując mu, że je rozumieją. Im bardziej są przy tym spokojni, tym bardziej pokazują dziecku, że da się nad tymi emocjami zapanować.

Uczona radzi też zastosować kolory. Dla małych dzieci nazywanie emocji może być trudne. Dlatego zastosowanie różnych kolorów, np. niebieskiego – gdy się nudzi, zielonego – gdy jest spokojne, czerwonego – gdy zaraz się rozpłaczę itd., może ułatwić mu opisanie swojego stanu i zastanowienie się, co należy zrobić, by z koloru czerwonego powrócić do zielonego. Kolejnym rozwiązaniem jest zaproponowanie bezpieczniejszego sposobu komunikowania negatywnych emocji. Gdy na przykład dziecko w złości ma zwyczaj bić innych, można mu wyjaśnić, że to boli i zaproponować, by zamiast pięści czy twardych przedmiotów, użyło wówczas poduszki, a gdy chce zwrócić na siebie uwagę, nie musi rzucać zabawkami, może np. podejść i dotknąć rodzica.

Radesky zauważa, że o ile rzadkie i doraźne używanie gadżetów w celu uspokojenia dziecka nie jest niczym złym, to problem pojawia się, gdy urządzenia stają się podstawowym lub często używanym środkiem uspokajania. Dziecko i rodzice powinni wypracować metody radzenia sobie z emocjami. Dawanie dziecku urządzenia elektronicznego nie powoduje, że uczy się ono radzić sobie z negatywnymi emocjami. „Urządzenie mobilne nie uczy dziecka nowych umiejętności, ono po prostu odciąga jego uwagę od tego, co czuje. Dzieci, które w odpowiednim wieku nie nabędą umiejętności radzenia sobie z emocjami, będą miały większe problemy emocjonalne w szkole i w późniejszym życiu” – dodają naukowcy.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Zdjęcia: [Helen Jank](#) (CC0)

Na podstawie: Labblog.uofmhealth.org, JamaNetwork.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl