

## PODARUJ DZIECKU SWÓJ CZAS, A NIE TELEFON

Wiele razy można usłyszeć od osób starszych: „Kiedyś było lepiej!!! Nie było smartfonów, tabletów, komputerów, na podwórkach tętniło życie. Dzieci i młodzież spotykali się, jeździli na rowerach, w zimie na sankach. Teraz tylko telefony. Na dworze cicho i smutno czy to wiosna, lato, jesień czy zima”.

Niestety taką sytuację zafundowaliśmy sami rodzice, jako opiekunowie dzieci. Czy ktoś jest w stanie szczerze powiedzieć, że jego dziecko nie korzysta z technologii typu telefon, tablet, komputer? Czy są rodzice którzy nie dali telefonu swojemu dziecku przynajmniej do 3 roku życia? W pełni świadoma mogę stwierdzić, że przez takie zachowania robimy wielką krzywdę naszym pociechom. Rodzice dają dzieciom telefon, aby mieć „chwilkę” dla siebie, aby dziecko się czymś zajęło, uspokoiło.

Nadmierne korzystanie z technologii przez dzieci poniżej 12 roku wpływa szkodliwie zarówno na rozwój ruchowy jak i umysłowy. Narażanie mózgu na zwiększony dostęp do technologii elektronicznych okazało się mieć wpływ na zaburzenia uwagi, opóźnienie funkcji poznawczych, zaburzenia uczenia się, wzrost impulsywności i spadek zdolności samozachowawczych, np. napady złości, agresja. Używanie urządzeń elektronicznych ogranicza ruch dziecka, co może prowadzić do opóźnienia w rozwoju ruchowym, otyłość. Rozwój ruchowy ma duży związek z umiejętnością koncentrowania się.

Badania naukowe dowodzą, że dzieci do 2 roku życia nie powinny mieć kontaktu z telefonem, ponieważ ma to negatywny wpływ na ich rozwój. Zaburzony jest rozwój społeczny i emocjonalny, dziecko jest zamknięte w sobie, mowa nie rozwija się prawidłowo, pojawia się wczesna krótkowzroczność, zaburzony jest rozwój fizyczny – wady postawy, źle wykształtowana jest motoryka. Umysłowość dziecka cofa się, staje się ono agresywne, nie radzi sobie z emocjami, nie uczy się poznawać otaczającego świata.

Nadmierne korzystanie z telefonu może, również doprowadzić do uzależnienia, tak samo silnego jak uzależnienie od środków psychoaktywnych.

Fonoholizm, czyli uzależnienie od telefonu, Internetu to zachowania charakteryzujące się utratą kontroli, nałogowego używania telefonu komórkowego. Takie zachowanie może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia. Fonoholik cały czas sprawdza, czy nie ma jakiegoś powiadomienia, a z różnych względów, nie mogąc odebrać telefonu, czuje niepokój, rozdrażnienie, a nawet skłonny jest do agresji. Czynniki wpływające na to, że dzieci i młodzież nadużywają korzystania z mediów cyfrowych to między innymi: niekontrolowany czas poświęcony na korzystanie z Internetu, nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w telefonie, brak zasad korzystania z mediów cyfrowych, nadaktywność na portalach społecznościowych, nuda, brak pasji, zainteresowań, brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców, złe relacje z rodzicami. Jednak pamiętajmy o tym, że to nie media cyfrowe są złe. Złe lub dobre mogą być nasze nawyki w zakresie ich używania.

Jeżeli pojawił się problem, że nasze dziecko trudno odciągnąć od telefonu, tabletu, jako rodzice musimy uatrakcyjnić jego czas w taki sposób, aby jak najmniej mogło korzystać z urządzeń elektronicznych. Kontakt z naturą, przyrodą, aktywność fizyczna rozwija wiele zmysłów. Wycieczki, spacer, rozmowy ze swoimi dziećmi, wspólne gry i zabawy, czytanie bajek, (nie włączenie na smartfonie) zapewniają dzieciom radość, bliskość z rodzicami, bezpieczeństwo. Ważna jest konsekwencja, przestrzeganie ustalonego czasu korzystania przez

dziecko z tego typu technologii. Dzieci obserwują swoich rodziców, więc jeżeli od dziecka wymagamy przestrzegania zasad, sami musimy się do nich podporządkować.

My jako rodzice chcemy dla swoich dzieci jak najlepiej, chcemy aby prawidłowo się rozwijały, dobrze się uczyły, miały dobre kontakty z rówieśnikami itp. więc: „Podarujmy dziecku swój czas, a nie telefon”.

Zespół Interdyscyplinarny ds.  
Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie  
Pedagog z Zespołu Szkół w Modliborzycach  
Emilia Łukasik