

Profilaktyka u dzieci w wieku przedszkolnym

KAJA CHOJNACKA

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży stają się zjawiskiem coraz powszechniejszym, co rodzi dyskusję na temat granicy normy dotyczącej korzystania ze zdobyczy technologii. Według raportu Fundacji Dzieci Niczyje (2015), obecnie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 roku życia korzysta z urządzeń mobilnych, w tym 25% codziennie.

Z badań M. Dębskiego (2017) wynika, że w dużych aglomeracjach miejskich dzieci już 7–8-letnie regularnie korzystają z własnego telefonu. W większości domów (60,6%) nie istnieją żadne zasady dotyczące użytkowania telefonu czy Internetu. Obecnie z telefonu, Internetu, gier korzystają dzieci coraz młodsze – mówi się w tym kontekście o fonoholizmie, uzależnieniu od Internetu, gier komputerowych. Rośnie przy tym potrzeba działań profilaktycznych nie tylko dla dzieci w wieku szkolnym, ale także tych młodszych.

Dziecko w świecie technologii

Aktywność w Internecie oraz korzystanie z urządzeń typu telefon, tablet czy komputer w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym różni się od aktywności dzieci w wieku szkolnym, adolescentów czy dorosłych. Wynika to w dużej mierze z etapu rozwoju dziecka, jego potrzeb i możliwości, co warto również uwzględnić w tworzeniu programów i zajęć profilaktycznych. Skala pewnych zachowań rodzi pytania o to, czy zachowania powszechne, przejawiane przez dużą część populacji mogą być uznawane za uzależnienie, jak rozpatrywać

5 a 11 rokiem życia zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się zaburzeń uwagi w wieku 13 lat. Zwraca uwagę, że małe dzieci preferują oglądanie telewizji niż oglądanie książeczek, co wpływa na ich funkcje poznawcze, motywację do angażowania się w inne aktywności, chęć do podejmowania wysiłku. A. Andrzejewska (w: Zdziarski, 2015), wypowiadając się w kontekście grania przez dzieci w gry komputerowe, jest zdania, że dziecko grając w grę, w której obecna jest przemoc, doświadcza emocji i wysiłku podobnego do tego, gdy odbywa się to w świecie rzeczywistym. Zwraca również uwagę, że skala obserwowanej przez dziecko agresji jest dużo większa w grze komputerowej niż ta, którą dziecko byłoby w stanie zaobserwować w prawdziwym życiu, co może spowodować zmniejszenie empatii i wzrost poziomu agresji. Zdaniem autorki dzieci do 5 roku życia nie powinny grać w żadne gry komputerowe, a do 12 roku życia w gry związane z agresją – do tego czasu nie mają pełnej zdolności odróżnienia świata wirtualnego i rzeczywistego, dokonania racjonalnego osądu sytuacji, co wiąże się z rozwojem myślenia.

Rozwojowa profilaktyka

W działaniach profilaktycznych dotyczących korzystania z urządzeń mobilnych i Internetu podejmowanych wobec dzieci w wieku przedszkolnym kluczowa jest rola ich opiekunów.

ich szkodliwość i częstotliwość. Rodzice nieraz tłumaczą oglądanie przez dzieci telewizji korzyściami edukacyjnymi. E. Gruszczyk-Kolczyńska (w: Zdziarski, 2015) zwraca jednak uwagę, że oglądanie telewizji samo w sobie nie uczy, a wiąże się z dużym wysiłkiem poznawczym i napięciem, co może wywoływać u dzieci rozdrażnienie i zmęczenie. Szczególnie wtedy, gdy dziecko bawiąc się spogląda w telewizor, przerzucając uwagę z jednego bodźca na drugi, co rzutuje na zdolność do jej koncentrowania. Autorka zauważa, że według badań 91% dzieci w Polsce spędza czas przed telewizorem codziennie, a każda godzina u dziecka między

A. Ogonowska (w: Zdziarski, 2015) porównuje korzystanie przez dziecko z technologii do jazdy na rowerze – początkowo wymaga ono asekuracji, jeździ na czterech kółkach, na dwóch z pomocą kija trzymanego przez rodzica, aż do samodzielnej jazdy, przy której nie wymaga już asekuracji dorosłego. Zdaniem autorki podobnie jest z nauką korzystania z technologii – wyposażenie dziecka w potrzebne kompetencje na początku będzie skutkowało umiejętnością odpowiedniego korzystania z nowych mediów w przyszłości. Działania profilaktyczne dla dzieci w wieku przedszkolnym powinny uwzględniać specyfikę ich funkcjonowania. Jednocześnie nie będzie do nich należała jedynie edukacja medialna, ale także zwiększanie kompetencji emocjonalnych i społecznych dzieci. Będzie to zarówno umiejętność wyrażania emocji, relaksowania się czy inicjowania i podtrzymywania relacji z rówieśnikami. Obok przekazywania wiedzy na

temat szkodliwości pewnych zachowań oraz nauki alternatywnych sposobów spędzania czasu, są to istotne kompetencje związane z rozwojem dziecka.

Dzieci w wieku przedszkolnym przejawiają różny poziom kompetencji i umiejętności, a ich rozwój w tym czasie może przebiegać w różnym tempie i istotnie się różnić w niektórych obszarach. Właściwe dla tego okresu jest myślenie przedoperacyjne, prelogiczne, nadal powiązane z percepcją (Matejczuk, 2014), warto więc w działaniach profilaktycznych oddziaływać na zmysły, jednocześnie stwarzając dzieciom okazję do działania. Sprzyja to stosowanym prestrategiom pojęciowym – są one związane z pamięcią, ale zapamiętywanie nie jest celem samym w sobie, bardziej towarzyszy aktywności podejmowanej przez dziecko. Treści wprowadzane w zabawie, podczas działania będą lepiej przez dzieci zapamiętywane niż te prezentowane w sposób podawczy. Koncentracja uwagi dzieci w tym wieku nie jest jeszcze taka, jak u dzieci w wieku szkolnym, konieczne jest więc dostosowanie czasu aktywności do ich możliwości. Jednak zaangażowanie dzieci w formę dla nich atrakcyjną będzie wzmacniało ich motywację do działania i czas koncentracji na zadaniu. Ważne kompetencje możemy rozwijać i wspierać poprzez różne formy i metody:

- **Kompetencje emocjonalne:** wyrażanie zrozumienia dla sytuacji dziecka, nazywanie uczuć (np. „Widzę, że się rozłościłeś”), uczenie sposobów wyrażania emocji (np. poprzez czytanie bajek terapeutycznych, kodeks złości, wspólne robienia gniotka czy „słoika spokoju”), stworzenie „kąciaka wyciszenia” – miejsca, w którym dziecko może wyrazić emocje z pomocą różnych sposobów, wprowadzanie technik relaksacyjnych, rozwijanie umiejętności wyciszania się i odpoczywania, nauka, gdzie w ciele „mieszkają emocje” poprzez rysunki, kalambury z emocjami.
- **Kompetencje społeczne:** modelowanie prawidłowych zachowań w codziennym kontakcie z dziećmi, wspólne stworzenie obowiązujących zasad i konsekwencji ich nieprzestrzegania, nauka rozwiązywania konfliktów, np. poprzez wprowadzenie stolika zgody, tablic wyboru z dostępnymi sposobami rozwiązywania sporu, angażowanie dzieci w grupowe aktywności oparte na współpracy (np. wspólne wykonywanie pracy plastycznej, która wymaga udziału od każdego uczestnika grupy), nauka asertywności (czytanie bajek, w których bohaterowie przejawiają asertywne zachowania, odgrywanie scenek, układanie historyjek obrazkowych).
- **Zwiększanie wiedzy na temat korzystania z urządzeń mobilnych i Internetu:** czytanie bajek o tej tematyce lub takich, które można do niej odnieść (np. „Droga przyjaciółko”), odgrywanie scenek z użyciem maskotek, oglądanie materiałów edukacyj-



Źródło: Unsplash

nych na ten temat (np. „Owce w sieci”, dla starszych dzieci „3... 2... 1... Internet!”), wyposażanie dzieci w konkretne sposoby radzenia sobie w danych sytuacjach np. wyświetlających się reklam w trakcie korzystania z telefonu, przekazywanie informacji, do kogo mogą się zwrócić o pomoc, gdy czegoś się boją lub sobie nie radzą (nie tylko w formie komunikatów werbalnych, ale także popierając je obrazkami, odwoływaniem się do przykładu np. z bajki, unikając trudnych lub abstrakcyjnych słów).

- **Wspieranie alternatywnych sposobów spędzania czasu:** rozwijanie kreatywności, dawanie czasu na zabawę swobodną i nudę, stworzenie z dziećmi słoika z pomysłami na zabawy, rozwijanie zainteresowań dzieci (np. podczas Dnia Dinozaura), organizowanie aktywności, w których dzieci mogą uczestniczyć z rodzicami (np. wspólne pieczenie pierników, wspólna prezentacja na temat zawodu rodzica).

Działania profilaktyczne nie muszą być więc jedynie zajęciami o określonej tematyce, a mogą przejawiać się w codziennym kontakcie zarówno z jednym dzieckiem, jak i z całą grupą. Istotna jest zarówno edukacja dzieci w zakresie korzystania z telefonu czy Internetu, która niczym rower na czterech kołach będzie stanowiła podstawę dla przyszłych umiejętności, takich jak korzystanie z mediów społecznościowych czy gier komputerowych, jak i rozwijanie kompetencji emocjonalnych i społecznych, które mogą zmniejszać ryzyko nadużywania telefonu czy Internetu jako formy regulacji emocjonalnej, radzenia sobie w sytuacjach trudnych czy kompensacji trudności z inicjowaniem kontaktów społecznych.





Rola dorosłego

W działaniach profilaktycznych dotyczących korzystania z urządzeń mobilnych i Internetu podejmowanych wobec dzieci w wieku przedszkolnym najważniejsza jest rola ich opiekunów. W przedszkolu dzieci nie mają tylu okazji do korzystania z nowych mediów, co w środowisku domowym. Według raportu Fundacji Dzieci Niczyje (2015) 69% rodziców pozwala dzieciom korzystać z urządzeń mobilnych, gdy chcą się zająć własnymi sprawami, 49% w ramach nagrody, 19% żeby zjadły posiłek.

Zdaniem J. Bednarka (w: Zdziarski, 2015) ważne jest, aby rodzice zarówno poszerzali swoją wiedzę dotyczącą między innymi gier komputerowych, jak i rozwijali swoje kompetencje rodzicielskie. Rolę informacyjną spełniają różnego rodzaju warsztaty, wykłady (online np. Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS), broszury (np. „Mama, tata, tablet. O tym kiedy i jak udostępniać dzieciom tablet i smartfon”) plakaty, spoty edukacyjne (np. „Homo tabletis” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę). Ważne informacje w kontekście wychowywania dziecka w dobie nowych technologii to między innymi:

- Dzieci w wieku przedszkolnym powinny korzystać z telefonu lub tabletu wspólnie z rodzicem. Warto także wcześniej obejrzeć daną bajkę lub zagrać w grę, do której dostęp będzie miało dziecko, jednocześnie zwracając uwagę na oznaczenia typu znaki PEGI.
- Powinno się to odbywać w małych odstępach czasu, nie więcej niż około 30-45 minut łącznie, nie codziennie.
- Warto zadbać o domowe zasady korzystania z telefonu – stworzyć je wspólnie z członkami rodziny. Według Anny Niziołek (w: Zdziarski, 2015) ważne jest, aby znaleźć na to odpowiedni czas i miejsce, stworzyć atmosferę wsparcia i akceptacji, jednocześnie popierając swój pomysł odpowiednimi argumentami. Można skorzystać z propozycji typu „Domowe Zasady Ekranowe” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.
- Konieczne jest zadbanie o rytm dnia dziecka – odpowiednią ilość snu, ruchu, pełnowartościowe pożywienie. Korzystanie z urządzeń mobilnych nie powinno odbywać się przed snem, gdyż będzie to zaburzało jego jakość i może powodować trudności z zasypianiem.
- Warto przyrzeć się swoim potrzebom oraz sytuacjom, kiedy najczęściej dziecko może korzystać z telewizora lub telefonu – czy w ten sposób rekompensujemy mu swoją nieobecność, zapewniamy sobie czas na porządki, gotowanie, hobby lub motywuujemy do wykonywania nie lubianych czynności (jedzenia posiłku, obcinania paznokci czy jazdy samochodem). Po wyodrębnieniu konkretnych

sytuacji, być może uda się wymyślić inne sposoby poradenia sobie z nimi (np. wożenie w samochodzie masy plastycznej, którą dziecko może się bawić w tym czasie).

- Dzieci więcej uczą się obserwując rodziców, niż słuchając komunikatów werbalnych, stąd ważna jest świadomość przekazywanych w życiu codziennym wzorców związanych z korzystaniem z nowych technologii (np. korzystanie z telefonu podczas posiłku czy traktowanie go jako jedynej formy spędzania wolnego czasu).
- W domu również można korzystać z materiałów edukacyjnych stworzonych w celu profilaktyki nadużywania urządzeń mobilnych i Internetu. Nie będą jednak one efektywne, jeśli dziecko tylko je obejrzy, bez aktywnego udziału. Konieczne jest zaangażowanie dziecka w aktywność, aktywizowanie go poprzez zadawanie pytań, zachęcanie do wyciągania wniosków.
- Rodzic jest osobą odpowiedzialną za relację z dzieckiem, to on wyznacza granice i ma możliwość racjonalnej oceny skutków podejmowanych przez dziecko działań. Jest także odpowiedzialny za korzystanie przez dziecko z urządzeń mobilnych – zarówno pod kątem treści, jak i ilości czasu.

Współcześnie dzieci wychowują się w otoczeniu nowej technologii już od najmłodszych lat. Celem dorosłych nie jest więc odseparowanie ich urządzeń mobilnych, a raczej nauka adekwatnego z nich korzystania, zwiększanie świadomości szans i zagrożeń związanych z nowymi mediami, a także wyposażenie dziecka w kompetencje rozwojowe, które będą czynnikiem ułatwiającym poradzenie sobie w sytuacjach trudnych.

Bibliografia

- Bąk A. (2015), *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa.
- Dębski M. (2017), *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg.
- Matejczuk J. (2014), *Rozwój dziecka. Wiek przedszkolny* w: A. I. Brzezińska, *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela*, Warszawa.
- Zdziarski M. (2015), *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży. Rozmowy z ekspertami*, Kraków.

Autorka jest absolwentką psychologii na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza, pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Obecnie w trakcie studiów z wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka.