

## SMARTFONOWE I TABLETOWE DZIECI

Badania nad wpływem technologii na nasze życie zaciągają coraz szersze kręgi. Prawie każda wyższa uczelnia próbuje znaleźć odpowiedź na pytanie, czy od technologii można się uzależnić tak jak od alkoholu, papierosów czy leków. Na to pytanie jest niezwykle trudno odpowiedzieć, twierdzi dr Joshua Rosenthal, główny konsultant kliniki odwykowej w Sydney. W przeciwieństwie do innych uzależnień, z którymi po prostu można zerwać, technologia jest nieodłączną częścią naszej codzienności.

Doktor Liliana Laranjo z Instytutu zdrowia, Macquarie University wyraźnie podkreśla, że technologia nie jest szkodliwa, ale musi być wykorzystywana we właściwy sposób. I to jest chyba najtrudniejsze w praktyce.

Do takiego wniosku doszła Doktor Joanna Orlando z Western Sydney University, która poświęciła się pracy badawczej w dziedzinie 'technology and learning' – technologia a uczenie się. Badaniami objęła dziesiątki młodych ludzi i doszła do zaskakującego wniosku. Użytkownicy smartfonów i tabletów zdają sobie sprawę, że to ich izoluje od realnego świata rówieśników, ale zapytani kiedy i dlaczego sięgają po komórkę, tablet albo laptop, odpowiadają, że to im pomaga kiedy czują się samotni, odizolowani, nieakceptowani przez grupę. I tutaj błędne koło się zamyka.

Dzieci znajdują namiastkę kontaktów, których nie mają w życiu realnym. A nie znajdują ich w realu, bo zbyt mało wychodzą do rówieśników, a nie wychodzą do rówieśników, bo spędzają czas przy laptopie, smartfonie lub tablecie. Lęk przed samotnością, szukanie akceptacji popycha ich w kierunku coraz większego uzależnienia od technologii. Ale to nie powstaje nagle, symptomy można wcześniej wychwycić. A zacząć trzeba od tego, że ktoś im taką komórkę kiedyś do ręki dał. Ktoś potem kupił ją w prezencie...

Po prostu od najmłodszych lat należy czuwać nad rozsądnym korzystaniem przez dziecko z urządzeń technologicznych.

Nigdy, przynigdy nie dawać dziecku do rączki smartfona, żeby się uspokoiło i czymś zajęło, tak jak niemowlę smoczkiem. Można natomiast na chwilę włączyć maluchowi jakąś kreskówkę, lub inny króciutki program odpowiedni dla jego wieku. I najlepiej razem z dzieckiem to pooglądać.

Wspomniana już polska pani psycholog dr Piasecka- Pełka twierdzi, że po raz pierwszy w życiu radziła niepracującej matce oddanie dziecka do przedszkola. Tam będzie się musiało nauczyć bawić bez telefonu. U trzyletniego dziecka występowały bowiem wyraźne oznaki uzależnienia. Kiedy siedzącemu na wysokim krzeselku maluchowi matka chciała odebrać telefon, on krzychał i szarpał a w końcu ugryzł ją boleśnie w rękę.

To jest jedna z ekstremalnych sytuacji. Kiedy dziecko idzie do szkoły rodzice chcą mieć z nim kontakt na bieżąco. Ale czy nie ma w tym trochę przesady? Oddajemy dziecko pod opiekę sprawdzonym fachowcom. W razie nagłej potrzeby niezwłocznie nas zawiadomią.

W Australii wiele szkół tak podstawowych jak i średnich wprowadza zakaz używania telefonów nie tylko w czasie zajęć, ale i na przerwach. Pełniący dyżury nauczyciele zaalarmowani są niezwykle ciszą na boiskach szkolnych. Pochylone głowy, oczy utkwione w ekranach, czasem widać tylko grymas uśmiechu na twarzach. To nie jest normalne. Dzieci potrzebują ruchu. Muszą rozładować energię, nagromadzoną podczas siedzenia w klasie.

Muszą rozmawiać, śmiać się głośno, a nawet się posprzeczać z koleżanką lub kolegą. Muszą biegać, gonić się, skakać, kopać piłkę. To jest niezbędne dla ich fizycznego i psychicznego rozwoju.

Aby dziecko nie sięgało co chwilę po smartfon, musimy zaplanować mądre i ciekawie spędzenie czasu po południu. Dobrze jest wykorzystać zainteresowanie dziecka. Nie to nie musi być od razu jazda konna, bo to robi koleżanka.

Wystarczy pójść z dzieckiem do lokalnej biblioteki. Sięgnąć po ciekawą książkę. Będzie to nie tylko pożyteczne intelektualnie spędzenie wolnego czasu, ale także okazja do wspólnej rozmowy. A tego dzisiejszym dzieciom najbardziej brakuje. Poprzez naturalną, serdeczną rozmowę mamy możliwość utrzymać kontakt emocjonalny z dzieckiem. Jest to szczególnie istotne w okresie dojrzewania, kiedy z jednej strony dziecko będzie się od nas oddalać, a z drugiej będzie nas jak najbardziej potrzebować.