**Poradnik dla rodziców- uzależnienia dzieci w wieku przedszkolnym.**

**Obszar ewaluacji wewnętrznej 2019/2020r w Publicznym Przedszkolu w Przytyku ,,Współpraca z rodzicami w zakresie profilaktyki uzależnień dziecka od mediów**

**(smartfon, tablet, komputer).**

**Prorocze wizje psychologów sprzed lat sprawdziły się. Widok dzieci przed ekranami telewizorów, tabletów, komputerów i smartfonów nikogo już nie dziwi i, co gorsza, mało kogo bulwersuje. A powinien! Dziecko korzystające z tabletu doświadcza porównywalnie dużej przyjemności, co podczas zabawy w kąpieli! W Polsce aż 64 proc. dzieci w wieku 0-6 lat korzysta z urządzeń mobilnych (do lat 8 aż 80%), jedna czwarta z nich robi to codziennie, a 26 proc. posiada takie urządzenie na własność… Co za tym idzie? Szereg zaburzeń w rozwoju, a to mocny fundament do uzależnienia.**

Większość polskich rodziców udostępniających dzieciom urządzenia mobilne (60%) robi to po to, by mieć chwilę spokoju lub możliwość zajęcia się swoimi sprawami. Ta motywacja wydaje się być banalna, kiedy zestawimy ją ze skutkami korzystania przez dzieci z urządzeń ekranowych. W artykule dla Daily Mail Sue Palmer, brytyjska psycholog, pisze o zauważalnej i coraz większej zależności między nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych przez dzieci a wzrostem przypadków zaburzeń snu, deficytu uwagi, nadaktywności psychoruchowej, otyłości, agresji, słabych umiejętności społecznych, a także depresji, niższych osiągnięć szkolnych (u młodszych dzieci problemy z nauką czytania, wyraźnego pisania i mówienia) czy pogorszenia zdrowia fizycznego. Ale to nie wszystko. Neurolog Susan Greenfield dodaje: „Mózg wpatrzony w ekran jest jak w letargu, nie uczy się logicznego myślenia. Dlatego nie oczekujmy, że dając dziecku tablet uczymy go zdolności koncentracji”.

Jak się okazuje – wręcz przeciwnie. Amerykańska Akademia Pediatrii alarmuje – ścieżki neuronowe kontrolujące reakcje społeczne i wyobraźnię rozwijają się we wczesnym dzieciństwie. Jeśli wtedy „potraktujemy” je zbyt dużą dawką ekranów nasze dziecko może dorosnąć bez wykształcenia zdolności do kreatywnej i samodzielnej zabawy oraz nawiązywania trwałych relacji w świecie rzeczywistym. Wszystko przez to, że struktury mózgu przeorganizują się na odbieranie i przetwarzanie informacji obrazowych, a nie językowych.

– Kiedy rodzic przestanie udostępniać dziecku tablet czy smartfon lub ustali wyraźne granice, może przyczynić się do zmiany w jego zachowaniu. Nawet jeśli dziecko domaga się dostępu do urządzenia, to i tak może to być początek do zmian ku dobremu – dziecko przestanie w ogóle korzystać z tych narzędzi lub będzie korzystać w określonych dniach – tak, jak to ustalą rodzice. Zatrzymanie czy ograniczenie kontaktu z tabletem lub smartfonem będzie dawało przestrzeń do tego, aby rozwijać funkcje poznawcze, motoryczne czy kwestie związane ze sferą emocji w bardziej różnorodny i wzbogacający sposób– mówi **Agnieszka Nawarenko, specjalistka ds. pomocy telefonicznej dzieciom i dorosłym Fundacji Dzieci Niczyje**.

A że zabawa w „realu” jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju dziecka, tak jak sen i dobra dieta, to fakt potwierdzony naukowo. Dzięki niej dziecko uczy się rozwiązywać problemy, staje się zaradne, wytrwałe w dążeniu do celu i odporne emocjonalnie. Co więcej, zabawa w grupie rówieśniczej to nauka nawiązywania zdrowych relacji, czyli lekcja empatii i komunikacji. Aktywność w realnym świecie napędza naturalną u dzieci chęć poznawania świata, a to z kolei filar do zdobywania wiedzy w późniejszym życiu.

**Jeśli nie tablet, to co?**

Niektórym rodzicom trudno sobie wyobrazić ich dzieci zajęte samodzielną zabawą. Stąd droga na skróty, czyli włączenie bajki czy danie tabletu lub smartfona. W ten sposób rodzice zyskują czas i spokój, ale tracą szansę na to, że ich dziecko faktycznie kiedyś będzie potrafiło bawić się bez urządzeń mobilnych. Dr Aric Sigman zwrócił uwagę na konkurencyjność urządzeń ekranowych: „W przeciwieństwie do obrazów z ekranu, słowa drukowane nie poruszają się, nie wydają odgłosów (…) i stają się po prostu nudne dla dziecka”. Co zatem zrobić, by nasze dzieci chciały cieszyć się rzeczywistością? – Musimy spędzać czas z dziećmi – rozmawiać z nimi, bawić się, pokazywać im świat, zapewniać zróżnicowane doświadczenia. Nie może nas w tym wyręczać tablet, telefon czy telewizor. Ważne też, żebyśmy sami nie nadużywali urządzeń mobilnych w towarzystwie dzieci – poza tym, że wpływa to na jakość kontaktu z dzieckiem to pamiętajmy, że dzieci nas obserwują i naśladują. Książki i gry planszowe są zalecaną formą interakcji z małym dzieckiem i stanowią dobrą alternatywę dla urządzeń elektronicznych. Gry planszowe dają przestrzeń do kontaktu, są doskonałą zabawą, uczą zachowań społecznych – dają poczucie satysfakcji, uczą współpracy, oswajają z przegraną. Czytając również warto być z dzieckiem w kontakcie, komentować, pytać, rozmawiać z nim. Lektura jest również dobrym sposobem wyciszenie dziecka przed snem – radzi **Łukasz Wojtasik, koordynator programu Dziecko w Sieci, członek zarządu Fundacji Dzieci Niczyje**.

Zatem poświęcony dziecku czas i nasza uwaga z pewnością zaprocentują. Jednak co zrobić jeśli nasze dziecko zna już „słodki smak ekranu”, zdążyło się przyzwyczaić i użytkowanie urządzeń mobilnych to dla niego norma? Niestety, trzeba z tym skończyć: – Przede wszystkim rodzice powinni ustalić, na czym im zależy – czy chcieliby całkowicie ograniczyć swojemu dziecku dostęp do tabletu, czy też chcieliby ustalić zasady, kiedy i jak długo dziecko może z niego korzystać. A potem wprowadzić to w życie uzbrajając się w cierpliwość, być konsekwentnym i mówić jednym głosem. W większości sytuacji, kiedy dziecko wcześniej miało swobodny dostęp do tabletu czy smartfona, a potem to ulega zmianie, zupełnie naturalne jest, że będzie reagować niezadowoleniem, będzie się złościć. Wówczas warto konsekwentnie trzymać się ustalonych zasad, pozwalając dziecku na to, aby jego emocje wybrzmiały. Nauczmy je radzić sobie z tą złością, służmy mu wsparciem.– dodaje Agnieszka Nawarenko.

**Dobre strony zabawy przy ekranie?**

Badania Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej jasno określają limity czasu przed monitorem: absolutny zakaz używania urządzeń ekranowych dla dzieci do lat dwóch. Dla starszych – od 30 minut do dwóch godzin łącznie w ciągu dnia pod kontrolą rodziców. – Korzystanie z urządzeń ekranowych może mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci trzyletnich i starszych. Jako rodzice musimy jednak zadbać o kilka kluczowych kwestii. Przede wszystkim o dostęp do pozytywnych, bezpiecznych treści dostosowanych do wieku dziecka. Na rynku jest coraz więcej takich aplikacji – warto poszukać o nich informacji w sieci i wybierać jedynie sprawdzone treści z wiarygodnego źródła. Warto zwrócić uwagę na aplikacje rozwijające kreatywność dziecka – dające możliwość malowania, kolorowania, zabawy dźwiękami. Proste gry zręcznościowe mogą wpłynąć pozytywnie na motorykę dziecka. Dla dzieci starszych warto pobrać aplikacje edukacyjne – uczące pisania, czytania czy języków obcych. Dobrym pomysłem jest również pokazywanie dzieciom filmów związanych z ich zainteresowaniami – np. opowiadając dzieciom o zwierzętach, lokomotywach czy ulubionych piłkarzach możemy pokazać odpowiedni film ilustracyjny, np. z serwisu YouTube. Warto jednak zawsze pamiętać, że dla dzieci w wieku przedszkolnym urządzenia ekranowe są jedynie dodatkiem do innych aktywności. –mówi Łukasz Wojtasik.

Zasada jest prosta – im starsze dziecko, tym więcej czasu może spędzać przed ekranem. Jednak nie pozbawione kontroli rodzica, nie codziennie i nie jako nagroda czy motywacja! Korzystanie z urządzeń mobilnych jako nagroda, a zakaz ich używania jako kara podnosi w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.

Nie dajmy się zwariować. Nasze dzieci zdążą nauczyć się nowych technologii i na pewno wyprzedzą nas w tych umiejętnościach. Pierwsze lata życia dziecka, kluczowe dla jego rozwoju, zorganizujmy tak, by nasze pociechy wyrosły na zdrowych, zrównoważonych emocjonalnie, pewnych siebie, logicznie myślących ludzi, którzy potrafią czerpać z życia to, co najlepsze – czyli udane relacje z innymi. Tylko tak zapewnimy im szczęście. Niech technologia nam to ułatwi, a nie w tym przeszkodzi…

**Dzieci w każdym wieku, także te najmłodsze, żyją w świecie cyfrowych urządzeń interaktywnych. Dostęp do Internetu mają dziś dwa miliardy ludzi na świecie. Pod koniec obecnej dekady z sieci za pośrednictwem smartfonów, tabletów, laptopów i innych urządzeń, które do tego czasu powstaną dzięki ludzkiej inwencji, będzie korzystać pięć miliardów mieszkańców globu. Surfowanie po Internecie stanie się powszechne i nieograniczone. Na razie możemy tylko sobie wyobrażać, w jaki sposób technologie informacyjno- -komunikacyjne (TIK) zmienią życie nasze i naszych dzieci.**

Dziś nie powinniśmy się zastanawiać, czy przedstawiać dzieciom przedszkolnym nowe technologie, ale jak to robić bezpiecznie i mądrze. Na nowe technologie nigdy nie jest za wcześnie i nie można już od nich uciec. Czy wykorzystamy je w przedszkolu, czy też nie – TIK i tak są obecne w życiu dzieci.uuuuuuu  
TIK rozumiane są bardzo szeroko, szczególnie jeśli uwzględnimy ich znaczenie edukacyjne. Zazwyczaj włącza się do ich definicji komputery stacjonarne i przenośne oraz inne urządzenia mobilne (mające lub niemające możliwości połączenia z Internetem). Trzeba jednak zauważyć, iż technologie takie są integralną częścią wielu produktów, z których mogą korzystać dzieci. Mogą to być: instrumenty elektroniczne, dyktafony, nagrywarki, programowane zabawki, zabawki sterowane radiem, ale także wiele innych przedmiotów znajdujących się w otoczeniu dziecka, np. piloty, elektroniczny sprzęt biurowy, projektory. Do tej listy warto jeszcze dodać gry komputerowe, wirtualne światy oraz cyfrowe kamery, aparaty fotograficzne i tablice interaktywne. Jedną z kluczowych umiejętności, niezbędnych do skutecznego korzystania przez dzieci z komputera, jest sprawność manualna. Między drugim a siódmym rokiem życia obserwujemy u dzieci trzy podstawowe układy ruchów:

* lokomocyjne,
* manipulacyjne,
* stabilizacyjne.

Szczególnie te drugie z nich są ważne z perspektywy obsługi komputera, operowania myszką, pracy na klawiaturze. Sprawności te doskonalą się w naturalny sposób w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Dużo wcześniej niż w okresie przedszkolnym doskonali się percepcja wzrokowa i słuchowa dziecka. Coraz precyzyjniej różnicuje ono i rozpoznaje napływające do niego bodźce. W przedszkolu sprawność ta jest doskonalona i ukierunkowana na wykonywanie nowych, coraz liczniejszych zadań. Dziecko zaczyna w sposób świadomy koncentrować się na określonych bodźcach i reagować na nie.

Nie od dziś toczy się dyskusja dotycząca wprowadzania TIK do przedszkoli. Komputery w przedszkolach bywają stosowane w pracy dydaktycznej i administracyjnej.

Do niedawna TIK był nieodłącznym elementem życia tylko u dorosłych osób. Od jakiegoś czasu jest również obecny w życiu każdego dziecka i niestety często zastępuje kontakty z rodziną, czytanie książek, zabawy z rówieśnikami, a nawet uprawianie sportu. Korzystanie z TIK w zbyt wczesnym wieku powoduje, że staje się on źródłem wielu zagrożeń i problemów, a nie narzędziem służącym do kształcenia oraz rozwoju.

Rodzice i nauczyciele muszą być bardzo wyczuleni na objawy wskazujące na uzależnienie od nowoczesnych technologii. Jednym z pierwszych symptomów może być zachowanie dziecka polegające na unikaniu kontaktu i zabaw z rówieśnikami, podczas gdy woli ono spędzać czas w domu, przed komputerem, tabletem, smartfonem, konsolą do gier.

**DLACZEGO DZIECI UZALEŻNIAJĄ SIĘ OD NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII?**

Warto mieć świadomość, że dzieci uzależniają się od czynności związanych z komputerem i Internetem z rozmaitych przyczyn, zewnętrznych i wewnętrznych. Najczęściej są to przyczyny związane ze środowiskiem rodzinnym dziecka, takie jak:

* brak poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i miłości ze strony rodziców,
* brak kontroli ze strony rodziców, brak więzi emocjonalnych,
* poczucie niższości i inności odczuwane przez dzieci,
* przyczyny zlokalizowane w środowisku rówieśniczym, przede wszystkim: nieprawidłowe relacje rówieśnicze, niepewność własnej atrakcyjności, brak umiejętności komunikowania się z innymi osobami, niska samoocena dziecka, niedojrzałość emocjonalna, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i cierpieniem, posiadanie negatywnego obrazu samego siebie, brak umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych.

**Rodzice i nauczyciele muszą być  bardzo wyczuleni na objawy wskazujące  na uzależnienie od nowoczesnych technologii. Jednym z pierwszych symptomów może być zachowanie  dziecka polegające na unikaniu kontaktu  i zabaw z rówieśnikami, podczas  gdy woli ono spędzać czas w domu, przed komputerem, tabletem, smartfonem, konsolą do gier.**

**PROPOZYCJE DLA RODZICÓW:**

* wybieraj gry czy programy komputerowe razem z dzieckiem;
* kontroluj czas spędzany przez dziecko przed komputerem;
* bądź obecny przy dziecku podczas zabaw z komputerem – dziecko nie powinno być pozostawione samo;
* uświadamiaj dziecko, że nie wszystko, co przeczyta lub zobaczy w Internecie, jest prawdą;
* zachęcaj je do zadawania pytań, jeśli nie jest czegoś pewne – rozmawiaj z dzieckiem na co dzień, będąc dla niego dobrym kompanem i słuchaczem;
* uczulaj dziecko na bezpieczeństwo w sieci – tłumacz, że dzieciom nigdy nie wolno podawać adresu, numeru telefonu ani innych informacji osobistych, takich jak: nazwisko, imiona rodziców czy miejsce zabaw;
* jeśli dzieci wykonują w Internecie czynności wymagające zalogowania się w celu identyfikacji użytkownika (dotyczy dzieci starszych), pomóż im wybrać odpowiednią nazwę i dopilnuj, aby nie zdradzała ona żadnych informacji osobistych o dziecku czy rodzinie;
* tłumacz dzieciom, że nie należy spotykać się z osobami poznanymi w Internecie; wyjaśnij, że internetowi przyjaciele nie zawsze są tymi, za kogo się podają;
* dopóki nie upewnisz się, że dziecko potrafi w sposób rozsądny korzystać z Internetu – użyj oprogramowania kontrolującego aktywności dziecka w Internecie;
* zabierz dziecku przed snem tablet, laptop, komputer, telefon;
* proponuj dziecku alternatywne sposoby spędzania czasu;
* dbaj o rozwijanie pasji u dziecka, proponuj mu różne działania, które rozwiną wachlarz jego umiejętności;
* zaangażuj się w problemy dziecka, nie oceniaj ich, nie krytykuj – pomóż konstruktywnie je rozwiązać;
* jeśli powodem nadmiernego korzystania z komputera przez dziecko jest sytuacja rodzinna, należy zadbać o poprawę relacji i sytuacji, by nie wpływała negatywnie na dziecko;
* jeśli podejrzewasz u dziecka uzależnienie od komputera, zgłoś się do psychologa dziecięcego lub rodzinnego.

**Jak postępują rodzice, którzy dostrzegają objawy nadmiernego korzystania czy nawet uzależnienia od komputera u swojego dziecka? Zazwyczaj stosują dwie metody:**

1. **Odebranie dziecku komputera** Metoda ta nacechowana jest bardzo dużym poziomem agresji zarówno ze strony dziecka, jak i rodzica. Dziecko buntuje się, ma poczucie niesprawiedliwości, bo do tej pory mogło korzystać, a teraz rodzice chcą inaczej. Rodzice natomiast nie przyjmują argumentów dziecka, podejmują decyzję, z którą nie można dyskutować. W konsekwencji dziecko czuje się samotne, złe, niezrozumiane. Często objawy te są bagatelizowane przez rodziców, interpretowane jako forma buntu, a mogą stać się one początkiem większych problemów.
2. **Negocjacje z dzieckiem** Jest to bardziej skuteczna metoda, można nazwać ją mianem motywacji do podejmowania innych czynności, zajęć, np. za wykonanie codziennych obowiązków (sprzątanie zabawek, wyjście na spacer). Przy tej metodzie dziecko ma poczucie współodpowiedzialności za podjęte decyzje. Nie zawsze i nie od razu będzie tak, jak obie strony ustalą, bo dziecko jest tylko dzieckiem. Duża jest w tym rola rodziców, aby w pierwszym okresie było ono pod ich kontrolą. Konieczna jest również systematyczność dokonywania tej kontroli i konsekwencja realizacji obustronnych postanowień.

Obie metody mają na celu wyeliminowanie problemu, on sam nie zniknie, wymaga determinacji ze strony rodziców i zrozumienia przez dziecko. Dlatego warto jak najwcześniej prowadzić profilaktykę uzależnień od komputera, czyli:

* działania powinny być skierowane nie tylko do dzieci, ale także do rodziców, nauczycieli (dzieci same sobie nie poradzą – mają małą motywację),
* szeroko rozumiana edukacja nauczycieli i rodziców w sferze informatyki (komputerów), sprzętu medialnego,
* promocja zdrowego stylu życia,
* wspieranie zdrowia rodziny,
* promowanie wartości aktywnego i alternatywnego spędzania czasu.

Trzeba pamiętać, że dziecko spędzające dużo czasu przed komputerem jest narażone na poważne problemy zdrowotne, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Do najpoważniejszych problemów zaliczyć można:

* nieprawidłowy rozwój układu kostno-mięśniowego,
* wady postawy,
* problemy ze wzrokiem,
* zaburzenia emocjonalne, zaburzenia lękowe, zaburzenia i zmiany nastroju,
* problemy z zasypianiem i bezsenność,
* problemy z koncentracją uwagi,
* wyobcowanie z realnego świata, izolowanie się,
* poważne zaburzenia więzi uczuciowej z najbliższymi,
* agresja, nadpobudliwość i zachowania destrukcyjne,
* czas spędzany przy komputerze lub konsoli dominuje nad innymi aktywnościami, np. spotkaniami ze znajomymi, nauką, pracą, innymi zainteresowaniami, a nawet podstawowymi potrzebami fizjologicznymi, np. jedzeniem czy spaniem,
* brak możliwości skorzystania z komputera lub zagrania w grę powoduje rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresję, chandrę, apatię, a w skrajnych przypadkach nawet depresję.

Uwaga! W skrajnych przypadkach dziecko zaczyna uznawać nierealny świat wirtualny jako prawdziwy i wszystko z realnego świata jest przez nie odbierane jako atak na niego, każdy element (rodzic, rodzeństwo, rówieśnicy, środowisko społeczne) jest wrogiem, którego trzeba unikać, dlatego uzależnione dzieci unikają kontaktów z rodzicami, rówieśnikami oraz tracą umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami i budowy nowych przyjaźni. Zachwianiu ulega też system wartości, w którym wszystko jest podporządkowywane komputerowi.

**Dziecko spędzające dużo czasu przed komputerem jest narażone na poważne problemy zdrowotne, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.**

**cO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE I NAUCZYCIELE, GDY DZIECKO NADUŻYWA TIK?**

1. Nazwij problem i porozmawiaj o tym z dzieckiem – być może wówczas uświadomi sobie ono, że faktycznie spędza przed monitorem zbyt dużo czasu. W przypadku małego dziecka wprowadź jasne zasady korzystania z komputera, np. teraz jest taka godzina: mała wskazówka znajduje się na 5, co oznacza godzinę 17.00, jak wskazówka przesunie się na cyfrę 6, skończysz zabawę z komputerem, będzie to godzina 18.00, będziesz korzystał(-a) z komputera przez godzinę.
2. Opracuj wspólnie z dzieckiem plan dnia, w którym określicie ilość czasu przeznaczonego na korzystanie z komputera, zabawę, pobyt na świeżym powietrzu – w przypadku dziecka młodszego narysujcie go razem.
3. Przykład idzie z góry.

To jest tylko część materiałów zamieszczona na stronie .Do wnikliwej analizy zachęcam do **źródła** na podstawie którego, powstała materiał. Pragnę aby, każdy odniósł go do własnego postępowania z dzieckiem. To od nas rodziców przede wszystkim zależy dobro naszych dzieci!

**Źródła:**  
„Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego”, Fundacja Dzieci Niczyje 2015

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/wlaczajac-bajke-wylaczasz-dziecko-rosnie-pokolenie-malych-telemaniakow/><http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3420064/Why-iPad-far-bigger-threat-children-realises-Ten-years-ago-psychologist-SUE-PALMER-predicted-toxic-effects-social-media-sees-worrying-new-danger.html>

<https://monitorprzedszkola.pl/artykul/uzaleznienia-od-komputera>

**Warto przeczytać!**

<http://poradniakk.pl/wp-content/uploads/2018/08/internet.pdf>

przygotowała: Ewelina Markowska-Ślufarnik