**ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z KORZYSTANIA PRZEZ DZIECI ZE SMARTFONA, TABLETU, KOMPUTERA**



**Dzieci już od najmłodszych lat korzystają regularnie z urządzeń mobilnych i aplikacji. Jaki to ma wpływ na ich rozwój, emocje i kompetencje społeczne?**

Wraz z rozwojem cywilizacji nowe technologie i media zmieniają codzienną przestrzeń naszego życia, a co za tym idzie, również przestrzeń życia naszych dzieci. W efekcie, coraz częściej zobaczyć można ten sam obrazek: dzieciaki "przyklejone" do tabletów, smartfonów i telefonów. To tzw. pokolenie "iGen" (od iGeneration) lub "pokolenie pochylonych głów", bo zamiast patrzeć na drugiego człowieka, patrzą w ekran smartfona. Zamiast spotykać się z innymi "w realu", wolą spędzać czas w sieci. Mają setki znajomych w mediach społecznościowych, ale niewielu w rzeczywistości.

Socjologowie mówią o zjawisku, które nazywają "fonoholizmem", że to uzależnienie typu behawioralnego, polegające na nałogowym, kompulsywnym używaniu telefonu, a dokładniej rzecz biorąc - smartfona. Warto wiedzieć, że uzależnienie to jest tak samo realne i groźne, zarówno w przypadku najmłodszych, jak i wśród dorosłych.

***Zagrożenie dla prawidłowego rozwoju***

Zbyt wczesne i intensywne korzystanie z takich urządzeń może być dla dzieci szkodliwe. Już teraz obserwuje się różne efekty uboczne uzależnień oraz konsekwencje ich nadużywania, tj.: objawy depresji lub ADHD, zaburzenia lękowe, zaburzenia snu i łaknienia (brak apetytu lub nadmierne jedzenie – ryzyko otyłości), zespół suchego oka, wynikający z mniejszej częstości mrugania przed ekranem komputera, krótkowzroczność, bóle pleców, skrzywienie kręgosłupa, zwyrodnienia stawów np. nadgarstka będący efektem długotrwałego używania myszy, kłopoty z koncentracją uwagi, zmęczenie nadmiarem informacji, kłopoty z nauką itp.

*- Pojawiają się problemy ze wzrokiem, koncentracją, samokontrolą, kreatywnością, często mową, a z mojej perspektywy fizjoterapeuty także zaburzeniami ze sfery ruchowej. Często występują deficyty motoryczne, sensoryczne i wady postawy. Często dzieci, które dużo korzystają z mediów, są nadmiernie pobudzone, czasem agresywne, nie potrafią radzić sobie z emocjami, bo częstym sposobem na uspokojenie jest danie telefonu dziecku do rąk. Rozumiem rodziców, że w sytuacjach nerwowych płaczu, histerii jest to sposób na radzenie sobie z taką sytuacją, ale jeśli za każdym razem będziemy korzystać z takiej pomocy, to dziecko nie nauczy się kontrolować swoich emocji bez zewnętrznego wsparcia dystraktora w postaci tabletu - ostrzega rodziców fizjoterapeuta dziecięcy Beata Wasicka z CENTRUM DZIECKA - Wczesna Interwencja Pediatryczna.*

Trzeba także pamiętać o zagrożeniach dla rozwoju umiejętności interpersonalnych małych dzieci - kontakt z urządzeniem staje się dla nich bowiem substytutem kontaktu z drugim człowiekiem, a także często zastępuje zabawę "w realu" z innymi dziećmi.

*- Istotne jest, by dziecko potrafiło radzić sobie z nudą, ponieważ nuda jest matką pomysłowości, a tablet czy smartfon zabiera tę kreatywność. Kolejna ważna sprawa to relacje z rówieśnikami, które uczą nas tolerancji, współdziałania, rywalizacji, kompromisów, których niestety tablet nam nie zapewni. Ważne jest mądre korzystanie z tych sprzętów, limit czasowy, poświęcenie dziecku czasu, zabawa z nim, czytanie książek, budowanie z klocków czy rozmowa, której tablet nam nie zapewni - przekonuje Beata Wasicka.*

Kolejną kwestią, być może nawet najważniejszą, jest także dawanie przykładu dzieciom. Jeśli dziecko widzi rodzica ciągle korzystającego z telefonu – także będzie to robiło, a rodzic nie będzie miał sensownych podstaw, by mu tego zabronić, bo sam daje taki przykład. Obecnie, telefony służą do wszystkiego, wydaje się, że najmniej do dzwonienia. Pamiętajmy, że rodzic pochylony nad telefonem, to tym samym dziecko pochylone nad telefonem.

**Kiedy udostępnić dziecku internet, telefon, laptop, tablet?**

Według danych z 2014 r. 38% amerykańskich dzieci w wieku poniżej 2 lat korzysta już z tabletu lub smartfona. To blisko 4 – krotnie więcej niż 3 lata temu.

Tymczasem według Amerykańskiej Akademii Pediatrii:

- dzieci w wieku 0 – 2 lata nie powinny mieć kontaktu z TV, grami, komputerem, telefonem;

- dzieci w wieku 2 – 6 lat – czas przed ekranem (najlepiej nie pozwalającym na interakcję) nie powinien wynosić więcej 20 minut dziennie;

- gry wideo powinny pojawić się w życiu dziecka nie wcześniej niż od 6 roku życia;

- w wieku 6 – 12 lat czas, jaki dziecko spędza przed ekranem, nie powinien przekraczać 1 – 2 godzin dziennie;

- powyżej 13 roku życia młodzi użytkownicy mogą spędzić 2 – 3 godziny dziennie używając urządzeń elektronicznych.

***Rodzaje zagrożeń w sieci***

Wraz ze wzrostem popularności i dostępności nowych technologii wzrasta także lista zagrożeń związana z ich użytkowaniem. Dla dobra dzieci i młodzieży rodzice powinni zapoznać się z tą listą, by w porę podjąć odpowiednie działania w przypadku ich wystąpienia.

***Niebezpieczne kontakty –*** fakt, że w kontakcie online łatwo zafałszować swoją prawdziwą tożsamość, stwarza ryzyko, że z dziećmi mogą się kontaktować osoby o niekoniecznie uczciwych zamiarach.

***Naruszenie prywatności –*** do sieci trafia coraz więcej prywatnych informacji o użytkownikach – w przypadku dzieci dotyczy to zarówno danych osobowych (miejsce zamieszkania, wiek, szkoła), jak również zdjęć, które nie powinny być dostępne publicznie.

***Cyberprostytucja***– polega na otrzymywaniu korzyści za udostępnianie zdjęć bądź nagrań (ostatnio popularnością cieszą się pokazy na żywo) pornograficznych wytworzonych z własnym udziałem. Dla wielu młodych osób może się to wydawać bardzo atrakcyjną formą zarobku.

***Cyberprzemoc***– jest to nękanie, straszenie, obrażanie, podszywanie się pod kogoś, publikowanie obraźliwych czy ośmieszających kogoś treści, za pośrednictwem nowych technologii. Dziecko lub nastolatek, który pada ofiarą cyberprzemocy traci często chęć kontaktów z rówieśnikami, zdarza się także, że stara się odizolować od świata zewnętrznego.

***Mowa nienawiści***– jest to umyślne działanie mające wzbudzać negatywne uczucia wobec osoby, grupy osób bądź innego wskazanego podmiotu. Mowa nienawiści promuje uprzedzenia i stereotypy, generuje społeczne konflikty i nieporozumienia. Młody internauta może nie być w stanie obiektywnie ocenić publikowane treści i w efekcie będzie zawierzać wielu nieprawdziwym informacjom.

***„Pozytywna” pedofilia*** – jest to ruch, który uzasadnia i aprobuje kontakt między dorosłym i dzieckiem bazujący na silnej emocjonalnej i seksualnej więzi. Uzasadnieniem takiej więzi według nich jest potrzeba samego dziecka, sugerują jednocześnie, że może być ono świadomym partnerem seksualnym. Takie wypowiedzi czy opinie wpływają na zachowanie samych nieletnich ponieważ negują niewłaściwy charakter takiej relacji.

***Treści PRO–ANA***– treści promujące dążenie do doskonałości rozumianej jako posiadanie szczupłej, wychudzonej sylwetki. Ruch skupia rzeszę z reguły młodych dziewczyn, które za pośrednictwem Internetu dzielą się z innymi efektami walki z fikcyjną często nadwagą. Młode dziewczyny, będące jeszcze na etapie rozwoju, po zetknięciu z takimi treściami ulęgają im i utożsamiają piękno z anorektyczką sylwetką.

***Sexting*** – czyli przesyłanie zdjęć oraz nagrań video zawierających treści erotyczne. Zjawisko jest szczególnie popularne wśród nastolatków i wiąże się z nim ryzyko szerszego upubliczniania i rozpowszechnienia tych treści, bez zgody ich autora.

***Stalking*** – nękanie i uporczywe nagabywanie kogoś za pośrednictwem nowych technologii. Ofiary stalkingu mogą być namawiane albo zmuszane do wykonania jakiś czynności, szantażem bądź groźbami.

***Trollowanie*** – jest to umyślne działanie mające na celu uniemożliwienie prowadzenie dalszej dyskusji czy wymiany opinii. Ma miejsce z reguły na czatach, forach internetowych czy grupach dyskusyjnych. Napotkanie internetowego trolla przez młodego internautę może go skutecznie zniechęcić do wyrażania i komunikowania swojej opinii w przyszłości.

***Uwodzenie dzieci (child grooming)***– jest to proces przygotowywania dziecka do wykorzystania seksualnego polegający na zaprzyjaźnianiu się z dzieckiem, zdobywaniu jego zaufania, nawiązywaniu emocjonalnej relacji.

***Propagujące agresję gry komputerowe –*** naukowcy obserwują, że bezpośrednio po rozgrywce z użyciem przemocy rośnie nasilenie agresywnych myśli i uczuć oraz poziom pobudzenia fizjologicznego, a to niekiedy przekłada się na agresywne zachowania. Długoterminowo może dojść do umocnienia przekonań o agresji jako efektywnym sposobie rozwiązywania problemów.

***Nadużywanie internetu i telefonu***

Internet, komputer, tablet, telefon mogą uzależnić. Dostęp do informacji, rozrywki, rywalizacja z innymi graczami, łatwy kontakt z ze znajomymi powodują, że część użytkowników internetu traci kontrolę i zaczyna szukać coraz silniejszych bodźców. Występowanie poniższych objawów u dziecka/nastolatka może świadczyć o uzależnieniu, a na pewno jest sygnałem do wzmożonego zainteresowania:

- spędza przy komputerze coraz więcej czasu kosztem innych zainteresowań;

- z powodu aktywności w internecie zaniedbuje obowiązki rodzinne i szkolne;

- pojawiają się konflikty rodzinne na tle używania komputera lub internetu;

- pojawiają się kłamstwa dotyczące czasu, jaki spędza w internecie;

- podejmowane próby ograniczenia czasu online są nieudane, reaguje rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera lub internetu jest utrudnione lub niemożliwe.

***Jeśli podejrzewasz, że dziecko nadużywa internetu i/lub mediów elektronicznych:***

1. Nazwij problem. Porozmawiaj z dzieckiem, powiedz mu, co niepokojącego widzisz w jego zachowaniu.
2. Przyjrzyj się sytuacjom, w których dziecko ucieka w internet lub sięga po elektroniczne gadżety. Wspólnie z dzieckiem poszukaj alternatywy, np. działań, które sprawiają mu równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje (np. rozwijanie zainteresowań, pasji).
3. Ustalcie harmonogram dnia, by zrównoważyć czas spędzony przez dziecko w sieci i poza nią.
4. Ustalcie zasady i etapy ograniczenia korzystania z interentu. Warto omówić wraz z dzieckiem stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
5. Nagradzaj sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w internecie.
6. Jeśli dziecko korzysta z internetu i/lub komputera w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (np. zaniedbuje podstawowe potrzeby fizjologiczne), odłącz internet, wyłącz komputer, ale wyjaśnij dziecku przyczyny tych ograniczeń. Dziecko poczuje Się bezpieczniej, gdy będzie znało intencje rodzica/rodziców.

*Na co dzień, aby zadbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci warto skorzystać z programu kontroli rodzicielskiej (np. Opiekun Dziecka w Internecie, Strażnik Ucznia).*

***Pamiętajmy, że nie ma nic bardziej wartościowego dla dziecka jak nasza obecność w jego życiu, prowadzone rozmowy, aktywnie spędzony wspólnie czas ☺***