

TABLETOWE DZIECI

Przedszkole Gminne
w Młodojewie
62-400 Słupca
NIP 6671611107 REGON 310501179

Nie lubią rozmawiać. Nie chcą bawić się z rówieśnikami. Nie interesuje ich otaczający świat. Nie wyobrażają sobie życia bez elektronicznych gadżetów. Co z nich wyrośnie?

Zaczęło się niewinnie. Ala miała dziesięć miesięcy. Ledwo trzymała telefon w ręce. Przez przypadek włączyła sygnał budzika. - Jakie zdolne dziecko! Jaka bystrzacha - krzyknął zachwycony dziadek. Szybko się okazało, że smartfon przydaje się nie tylko w trakcie zabawy, ale też w czasie kąpania, przebierania, zakupów, a nawet w kościele. Wystarczy włączyć kolorową bajkę (na topic był Reksio) i spokój gwarantowany. Bez smartfona dziecka nie dało się uciszyć.

- Jeśli dziecko płacze trzecią godzinę i tylko tablet pomaga, to co mieliśmy zrobić? - pyta retorycznie Agnieszka, mama Ali. Ona zajmuje się domem, a mąż jest mechanikiem samochodowym. Gdy wracał wieczorami do domu, usypiali dziecko przy YouTube. Nic więcej o sobie nie chcą powiedzieć. Czują się winni. Podobnie jak inni rodzice, z którymi rozmawialiśmy.

W innym świecie

Specjaliści mówią o takich jak Ala: tabletowe dzieci, bo z tabletem czy smartfonem się nie rozstają. Idą z nim do szkoły, na obiad, do łazienki. - Gdy Dawid był mały, czasem zasypiał w fotelu z telefonem w ręku. Przekładałam go do łóżka, ale telefon musiał mieć cały czas przy sobie. Wyrobił sobie taki odruch: nawet gdy spał, poruszał kciukiem, jakby klikał coś w telefonie - opowiada Monika, prawniczka z Wrocławia, mama ośmioletniego dziś Dawida.

Doktor Lucyna Kirwil, psycholog z Uniwersytetu SWPS, opowiada o niespełna trzyletniej dziewczynce, która ze zdziwieniem dotykała szyby w oknie. - Jakby to był ekran dotykowy. Chciała przybliżyć obraz, który zobaczyła, by lepiej mu się przyjrzeć - wspomina dr Kirwil.

Z kolei Kuba pierwszy raz w życiu zobaczył las, gdy miał osiem lat. Nie mógł

się nadziwić, że drzewa nie wyglądają jak w popularnej grze Minecraft. - Są takie zwykle, zielone. Nie ma bloczków, które można przestawić - rzucił zdziwiony.

Tabletowe dzieci słabo radzą sobie z codziennymi czynnościami. W 2012 roku firma AVG Technologies, zajmująca się bezpieczeństwem w sieci, zapytała 2,2 tys. mam dzieci w wieku do dwóch do pięciu lat o to, co umieją i lubią robić ich pociechy. Okazało się, że znacznie więcej pięcioletków potrafi korzystać ze smartfona czy posługiwać się myszką, niż pływać czy zawiązać sznurowadła. A tylko nieliczne umieją wsypać płatki śniadaniowe do miseczki i zalać mlekiem.

Złość, krzyk, agresja

Dr Kirwil szacuje, że tabletowych dzieci może już być w Polsce około 10 proc. Z wiekiem ich kłopoty stają się coraz bardziej poważne. - Rozdrażnienie, płacz, problemy ze snaniem to najłagodniejsze skutki uzależnienia od smartfonów czy tabletów. Bywa, że dzieci dostają ataku agresji. Rzucają się na dorosłych, krzyczą, walą głową o ścianę. Jakbyśmy obserwowali alkoholika tuż przed fazą delirium - mówi dr Aleksandra Piotrowska, psycholog dziecięcy z Wyższej Szkoły Pedagogicznej ZNP i Uniwersytetu Warszawskiego.

Potwierdza to Agnieszka. - Gdy Ala skończyła pięć lat, zaczęła być nerwowa. Nie chciała jeść bez smartfona. Krzyczała, płakała, rzucała się z całej siły na wersalkę, na podłogę. Raz rozcięła sobie czoło. Gdy zabierało jej się tablet, cała się trzęsła, zaciskała pięści, czasem uszczypnęła, czasem ugryzła - opowiada kobieta. - Raz nie chciała oddać telefonu i wybiegła z domu. Musiałam ją gonić. Cieszyła się, że robi coś zakazanego.

Dziś Ala ma sześć lat. Wciąż zasypia z tabletem. - Chciałam nauczyć ją pisać literki. Ćwiczyłyśmy godzinami, ale ona wciąż nic nie pamięta - mówi jej mama.

Monikę, mamę Dawida, najbardziej przeraża to, że jej syna nic nie wzrusza. Zero emocji. Kiedyś potknęła się na schodach i spadła. Syn spojrzął na nią z kamienną twarzą i wrócił do gry na tablecie. Zapytała, czemu nie zareagował, nie współczuł jej. Odparł: - No, stało się. - Nawet nie oderwał wzroku od kolejnego wirtualnego meczu - żali się Monika.

Dziecko zajmujące się głównie przesuwaniem palca po migającym ekranie wykonuje monotonną aktywność. Może to doprowadzić do tego, że nie wykształcą się u niego niektóre rejony mózgu

” Rozdrażnienie, płacz, problemy ze snaniem to najłagodniejsze skutki uzależnienia od tabletów. Bywa, że dzieci dostają ataku agresji. Rzucają się na dorosłych, krzyczą, walą głową w ścianę

dr Aleksandra Piotrowska,
psycholog dziecięcy

Poważne kłopoty zaczęły się wtedy, gdy Dawid poszedł do szkoły. - Już w pierwszej klasie nie chciało mu się pisać i liczyć. Słyszałam tylko: boli mnie ręka, to bez sensu, i tak nie zapamiętam; muszę odpocząć. I sięgał po tablet - mówi Monika. Gdy mu nie pozwalała, trzaskał drzwiami i zamykał się w łazience. - Jesteś głupia, nienawidzę cię - krzyczał.

Na odwyku

- Z badania przeprowadzonego jesienią zeszłego roku wynika, że 36 proc. polskich dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym ma własny tablet. Jeszcze kilka lat temu było to kilka, najwyżej kilkanaście procent - mówi dr Kirwil.

Gadżety dostają coraz młodsze dzieci, niekiedy już siedmioletnie.

- Takie maluchy nieudolnie chwytają elektroniczną zabawkę, ale po kilku miesiącach dzięki codziennym treningom mają do perfekcji opanowaną obsługę. Czasem lepiej niż dorośli - mówi dr Piotrowska.

Kolorowy i szybko zmieniający się ekran wciąga dzieci niczym wir. Dwa lata temu bohaterką codziennych serwisów informacyjnych została czteroletnia Brytyjka. Była najmłodszym dzieckiem uzależnionym od iPada. Reagowała wybuchami złości, gdy rodzice odbierali jej tablet, i nieustannie pytała, kiedy znowu będzie się mogła nim pobawić. Lekarze uznali, że trzeba ją poddać leczeniu psychiatrycznemu.

Najmłodszy pacjent Roberta Rejniaka, kierownika Poradni Profilaktyki i Pomocy Rodzinie Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii w Bydgoszczy, miał osiem lat. - Nie chciało mu się jeść, myć, rozmawiać, grać w piłkę. Próby ograniczenia dostępu do smartfona najpierw kończyły się fochami, a potem agresją. Nieraz ugryzł mamę w rękę - opowiada Rejniak. Dodaje, że problemy tabletowych dzieci nie ograniczają się do psychiki. - Zanikają im mięśnie, wysiadają stawy. Normalne dzieci spadają z huśtawek, drabin i po chwili się zbierają. A te to takie kruche, porcelanowe lalki. Niewyćwiczone. Co chwila coś je boli, mają mniejszą odporność.

Z badań Kaiser Family Foundation wynika, że w Stanach Zjednoczonych już w 2010 roku ośmio-dziesięciolatki spędzały średnio prawie osiem godzin dziennie przed telewizorem, komputerem czy tabletem. Nastolatki - ponad 11 godzin.



W Polsce takich badań nie ma. Wiadomo jedynie, że dzieci w wieku 4-15 lat spędzają przed telewizorem codziennie dwie i pół godziny, a w soboty ponad trzy - wynika z badań TNS OBOP z 2011 r. O to, ile czasu zajmuje im obcowanie z komputerem, nie pytano. Z sondy, jaką przeprowadził wśród swych użytkowników serwis Dzieciaki.pl, wynika, że większość dzieci spędza na grach i surfowaniu w sieci jedną-dwie godziny dziennie. Co dziesiąte dziecko siedzi przed komputerem więcej niż pięć godzin dziennie.

To zdecydowanie za dużo. - Młodsze dzieci, poniżej trzeciego roku życia, nie powinny korzystać z elektronicznych urządzeń więcej niż pół godziny dziennie, a starsze, czyli do 13. roku życia - dwie godziny - mówi dr Kirwil. Są jednak i tacy eksperci, którzy uważają, że maluchom do drugiego roku życia w ogóle nie należy dawać do ręki tabletu czy sadzać przed komputerem. Bo to wtedy dzieci poznają otaczającą je rzeczywistość. W tym czasie mózg dziecka gwałtownie się rozwija i robi to najlepiej poprzez interakcję z innymi ludźmi. To także okres, kiedy dzieci popełniają pierwsze błędy i poznają smak porażki. Płaczą, złością się i niecierpliwiają, ale też zaczynają rozumieć, jak panować nad emocjami, a kontakt z innymi

uczy je empatii. Jeśli godzinami będą siedzieć z tabletem w ręku, nie nauczą się tego wszystkiego. Zamkną się we własnym świecie.

Zaburzony mózg

Im wcześniej dziecko dostanie smartfon czy tablet, tym większe prawdopodobieństwo, że jego mózg nie będzie rozwijać się prawidłowo. - Matka natura przewidziała rozwój struktur w określonej kolejności. Do tej pory maluch najpierw budował klocki, potem laził po krawężnikach, wspinał się po drzewach, ganiał po podwórku. Później zaczynał malować, rysować szlaczki. To rozwijało różne ośrodki w mózgu. Dziecko, które głównie zajmuje się przesuwaniem palca po migającym ekranie, wykonuje bardzo monotonną aktywność. Może to doprowadzić do tego, że niektóre rejony mózgu po prostu się nie wykształcą - mówi dr Piotrowska.

Potwierdzają to neurobiolodzy, którzy już widzą, jak bardzo różni się mózg nastolatków nadmiernie obciążonych z elektronicznymi gadżetami. Naukowcy z chińskich ośrodków badawczych dowiedli, że mniejsza jest u nich kora czołowa - obszar, który pozwala kontrolować emocje, odpowiada za racjonalne myślenie, podejmowanie decyzji i funkcje poznawcze. Istotne zmiany

▶ zaobserwowali też w rejonie zwanym wzgórzem, który pozwala odczuwać empatię i łączy bodźce fizyczne z emocjami.

To dlatego młodzi ludzie zachowują się agresywnie, a przede wszystkim mają problemy w relacjach z rówieśnikami. - Dziś nastolatki nie prowadzą długich rozmów, co było zawsze charakterystyczne dla tego wieku - mówi dr Piotrowska. Niedawno weszła do pubu, w którym jeszcze kilka lat temu pełno było studentów spierających się na różne tematy. Dziś pub wciąż jest zatłoczony, ale panuje w nim cisza. Każdy siedzi nad własnym smartfonem czy laptopem.

Syndrom elektronicznych ekranów

Trudno przewidzieć, jakie w przyszłości będą tabletowe dzieci, ale wychowawcy i nauczyciele już skarżą się, że uczniowie od najmłodszych klas nie potrafią się na niczym skupić. - Nie są w stanie wysłuchać opowieści, która trwa dłużej niż kilkadziesiąt sekund. Czytają prosty tekst i nie potrafią odpowiedzieć, o czym jest. Mają problem z ułożeniem pojedynczych zdań - mówi dr Piotrowska. Są impulsywni, nadmiernie pobudzeni, wciąż na emocjonalnej huśtawce.

Doktor Victoria L. Dunckley, psychiatra z Los Angeles, w artykule dla „Psychology Today” nazywa te zmiany syndromem elektronicznych ekranów. Przyznaje, że rodzice często mają świadomość, że powinni ograniczać dziecku czas obcowania z tabletem czy smartfonem, ale boją się zarzutów, że ograniczają dziecku dostęp do nowoczesnych urządzeń.

- Niedawno zakończyliśmy obóz dla dzieci zagrożonych lub już uzależnionych od telefonów, tabletów, gier i internetu. Uczestniczyło w nim kilkadziesiąt osób od 8. do 15. roku życia. Mogli skorzystać z komórek tylko raz dziennie, by zadzwonić do mamy czy taty. Bardzo szybko dostosowali się do nowych zasad. Dużo większy

problem mieli rodzice. Niektórzy byli przerażeni: jak to? Bez telefonu? Nie będziemy mieć kontaktu z dzieckiem? Wydzwaniali do opiekunów, pytając: jak mój syn, jak moja córka? - opowiada Robert Rejniak.

Bo wielu rodziców także nie wyobraża sobie życia bez elektronicznych gadżetów. Jak zgubne skutki to ze sobą niesie, wykazała dr Jenny Radesky, pediatra rozwojowo-behawioralna z Boston University School of Medicine. Zainspirowała ją scenka, której była świadkiem: kobieta trzymała przed oczami smartfon i pchała wózek z dzieckiem. Małuch robił śmieszne miny, ale mama na to nie reagowała. Całkowicie pochłonął ją filmik na YouTube.

Jenny Radesky zapytała tysiąc dzieci i nastolatków w wieku 4-18 lat, co sądzą o urządzeniach mobilnych, z których korzystają ich rodzice. Opowiadały, jak złości je, że rodzice wciąż siedzą z telefonem w ręce. Przyznawały, że wyrzucały komórki rodzi-

ców do toalety lub chowały w piekarniku. Jeden z czteroletków podsumował to lapidarnie - smartfon taty jest głupi.

W innym badaniu uczona obserwowała 55 rodzin z dziećmi w wieku do 10 lat w restauracji w Bostonie. Okazało się, że aż 73 proc. dorosłych korzystało podczas posiłku z telefonów komórkowych. Dzieci były tym zirykowane, zwłaszcza gdy rodzice, bardziej zaabsorbowani gadżetem niż dzieckiem, nie odpowiadali na powtarzane pytanie, czym się zajmują. Robiły wszystko, by zwrócić na siebie uwagę. Jeden chło-

piec próbował przekreślić twarz mamy, by patrzyła na niego, a nie na ekran. Ojciec trzech synków w ogóle nie reagował na ich śpiew i wygłupy, a gdy zaczęli zachowywać się zbyt głośno, krzyknął, by przestali. I wrócił do smartfona. A chłopcy oczywiście zaczęli wygłupiać się jeszcze bardziej. Chcieli przecież bardzo prostej rzeczy - by tata był z nimi, a nie obok.

Bezludna wyspa

Agnieszka przyznaje, że to mąż wciągnął Alę w wirtualny świat. - Na wszystko jej pozwalał. Czasem razem oglądali te głupie filmiki. Gdy próbowałam interweniować, słyszałam, jak mówił do dziecka: „No widzisz, ale ta mama niedobra”. Może już wtedy trzeba było poszukać porady specjalisty? - zastanawia się Agnieszka.

Winna czuje się też Monika: - Masz dużo pracy, dajesz telefon raz, drugi i zanim się spostrzeżesz, dziecko już wsiąknięło. Potem nie da się tego cofnąć. Wpadasz i nie ma ratunku. Jak w studni bez dna. Jest też presja. Przecież wszystkie dzieci mają tablet czy smartfon. Twoje dziecko ma być gorsze?

Jolanta z Krakowa, pracownica firmy PR, specjalnie posłała syna do szkoły, w której jest zakaz używania elektroniki. Dziś zastanawia się, czy dobrze zrobiła. - Dokądkolwiek Filip pójdzie po lekcjach, wszyscy mają tablety i smartfony, tylko nie on. Po powrocie do domu zamyka się w pokoju - jest kompletnie rozwalony psychicznie. Kiedy próbuję z nim rozmawiać, zaczyna krzyczeć: dlaczego inni mogą mieć codziennie tablety ze sobą, a on tylko w weekend przez dwie godziny? Dlaczego musi prosić, żeby ktoś mu go dał na 10 minut? Ręce mu się trzęsą, jakby coś nagle w niego wstąpiło - opowiada Jolanta.

Już wiele razy chciała się poddać. - Czasem myślę, że jestem matką wariatką. Że przeginam. Może trzeba mu dać ten tablet? - zastanawia się Jolanta. - Jednak ostatnio koleżanka ze Stanów opowiedziała mi, że u nich to już masakra, bo dzieci potrafią pobić rodziców, jak im odbiorą gadżet. „Pilnuj Filipa” - radzi. Ale jak? Wyjechać na bezludną wyspę?