

# Uzależnienie od nowych technologii wśród dzieci

Innowacje technologiczne oparte o przekaz internetowy na stałe zmieniły współczesny obraz świata mediów. Odcisnęły wyraźne piętno na życiu nie tylko dorosłych odbiorców, ale także ich najmłodszych użytkowników. Nikogo obecnie nie dziwi widok małego dziecka obsługującego tablet lub smartfon, czy grającego w interaktywne gry komputerowe.

Badania CBOS z 2018 r. dowodzą, że dwie trzecie rodziców dzieci w wieku pomiędzy drugim a piątym rokiem życia deklaruje użytkowanie przez ich pociechy urządzeń mobilnych przez średnio 50 minut dziennie. Z badań wynika również, że dzieci używające smartfona lub tabletu robią to dłużej niż ich rówieśnicy, którzy korzystają z urządzeń w towarzystwie rodziców lub innych dorosłych (CBOS, KBPN, 2019). Co przy tym ważne, eksperci, jak i naukowcy wskazują, że korzystanie przez małe dzieci z urządzeń cyfrowych ma nie tylko swoje pozytywne strony, ale wywołuje także negatywne skutki, m.in. w zakresie mowy, emocji i umiejętności społecznych (Uhl, 2016). W tym drugim (negatywnym) aspekcie ważne jest udzielenie odpowiedzi na kilka kluczowych pytań.

## Czy korzystanie z urządzeń cyfrowych może uzależniać?

Nie ma naukowych twardych dowodów, które dobitnie stwierdzałyby, że wczesna ekspozycja na media ekranowe bezpośrednio prowadzi do uzależnienia się od technologii cyfrowych. Z całą pewnością wiadomo jednak, że granie w gry komputerowe i gry online może powodować problemowe korzystanie. Stąd też zachowanie to (wraz z jego symptomami) uwzględniono w klasyfikacji chorób i zaburzeń DSM-5 oraz klasyfikacji ICD-11. Z kolei takie zachowania, jak korzystanie z internetu (komputera), smartfona czy tabletu na obecnym poziomie ich rozpoznania wymagają dalszych badań klinicznych, aby stwierdzić, czy faktycznie prowadzą do uzależnienia się. Nie oznacza to jednak, że nadmierne korzystanie z nich nie wywołuje zaburzeń w zachowaniu dziecka oraz nie rzutuje na prawidłowy proces jego rozwoju (Szymańska & Krzyżak-Szymańska, 2018).

## Jakie symptomy problemowego korzystania z nowych technologii cyfrowych obserwujemy u dzieci?

Do najczęściej wymienianych symptomów problemowego korzystania z urządzeń cyfrowych przez dziecko należą: ① **Zaabsorbowanie urządzeniem lub określoną aktywnością.** Występuje ono wówczas, gdy dziecko myśli o określonej aktywności, np. chce ciągle grać w daną grę i robi wszystko, by natychmiast, gdy to możliwe, w nią grać. Podczas innych zajęć nie skupia się, gdyż