

ciągle myśli o danej czynności lub urządzeniu. Może ono wymuszać na rodzicach (poprzez częste i uporczywe prośby) dostęp do mediów lub samowolnie z nich korzystać. ② **Tolerancja.** Polega na potrzebie zwiększania czasu i/lub częstości korzystania z danego urządzenia, aby uzyskać ten sam stopień satysfakcji bądź pobudzenia. W efekcie dziecko domaga się od rodzica np. dłuższego korzystania z określonego urządzenia ekranowego. ③ **Objawy odstawienne.** Dziecko wykazuje niepokój, ma złe samopoczucie, czasami skarży się, że coś je boli (ma jakieś dolegliwości fizyczne). Taki stan występuje wtedy, gdy nie może korzystać z tabletu lub smartfona. Może on być manifestowany poprzez niechęć pójścia do przedszkola. ④ **Problemy z kontrolą zachowania.** Dziecko nie może przestać używać mediów ekranowych. Często zakończenie oglądania bajki czy wyłączenie urządzenia kończy się krzykiem, domaganiem się powrotu do zakończonej aktywności czy płaczem. Dzieje się tak mimo wcześniejszych zasad wprowadzonych przez rodziców, dotyczących np. oglądania jednej bajki na dobranoc. ⑤ **Utrata zaciekania innymi aktywnościami.** Mimo iż wiek przedszkolny to okres poznawania otaczającej rzeczywistości, dziecko nie lubi wychodzić na spacer czy bawić się w piaskownicy. Gdy pytamy je, co chciałoby robić, zawsze jest jedna odpowiedź. Rodzic ma wrażenie, że jedyną rzeczą, która motywuje dziecko do działania, są media ekranowe. ⑥ **Modyfikacja nastroju.** Kiedy dziecko ma zły dzień, jest drażliwe lub osowiałe – jedyną aktywnością, która wpływa na poprawę jego nastroju, jest korzystanie z urządzenia cyfrowego. Zwykle rodzice w takiej sytuacji, wiedząc nawet, że zbyt długie korzystanie z urządzeń może być szkodliwe, godzą się na nie. ⑦ **Problemy psychospołeczne.** Dziecko coraz częściej stwarza problemy zarówno w rodzinie, jak i w grupie rówieśników. Problemy te mogą objawiać się jako gwałtowny opór dziecka wobec chęci ograniczenia przez rodziców dostępu do mediów



cyfrowych, a to z kolei negatywnie wpływa na życie domowe (np. konflikt z rodzeństwem, brak posłuszeństwa). Dodatkowo nie chce ono się bawić z innymi dziećmi, woli samotność lub przeciwnie – jest agresywne, krzyczy, bije inne dzieci, wybuchają złością, gdy ktoś nie zrobi tego, czego ono chce (Domoff i in., 2017).

### Jakie skutki może rodzic nadużywanie mediów ekranowych przez małe dzieci?

Częste korzystanie przez dzieci przedszkolne z mediów ekranowych wiązane jest przez badaczy z następującymi konsekwencjami zdrowotnymi: ① Przyrost wagi większy niż u rówieśników i ryzyko otyłości w późniejszym okresie życia. ② Pogorszenie jakości snu, tj. jego długości, niemożności zaśnięcia, budzenia się w nocy.

Natomiast takie konsekwencje, jak wady wzroku, bóle mięśniowo-szkieletowe, bóle głowy traktuje się jako potencjalne konsekwencje zdrowotne (Domoff, Borgen, Foley, & Maffett, 2019). Zwraca się także uwagę, że liczba godzin spędzanych przed ekranami urządzeń elektronicznych ogranicza u dzieci czas poświęcany na inne, ważne z perspektywy rozwoju, aktywności: ruchowe, społeczne i edukacyjne (Bąk, 2015).

### Jaką rolę w nadużywaniu technologii cyfrowych odgrywają rodzice?

Współczesna rodzina funkcjonuje w techno-mikrosystemie. System ten tworzą: dziecko, opiekunowie i znajdujące się w domu urządzenia cyfrowe. To od rodziców zależy, jaka będzie w ich domu dostępność do urządzeń ekranowych i ile czasu dziecko będzie spędzać przed nimi. Czy będzie to robić samodzielnie, czy z udziałem rodzica. Dlatego też pedagodzy i psychologowie wskazują na następujące zachowania rodziców, które mogą przyczynić się do rozwoju problemowego korzystania z mediów ekranowych przez dziecko: ① Stosowanie przez rodzica mediów ekranowych jako kary lub nagrody. ② Wykorzystanie mediów ekranowych jako uspokajacza. ③ Zastępowanie bezpośrednich interakcji dziecko – rodzic interakcjami z urządzeniem cyfrowym. ④ Stosowanie urządzeń ekranowych jako „opiekunki”. ⑤ Brak kontroli i monitorowania ze strony rodzica aktywności dziecka na urządzeniach ekranowych. ⑥ Zbyt wczesna ekspozycja dziecka na media ekranowe (dzieci w wieku trzech–czterech lat nie powinny dziennie korzystać z cyfrowych mediów dłużej niż 60 minut) (WHO, 2019).

Ponadto opiekunowie powinni być świadomi, że to, jak oni korzystają z urządzeń cyfrowych, ma duży wpływ na użytkowanie tych urządzeń przez dzieci. To one w wyniku procesu uczenia się naśladują matkę i ojca w korzystaniu ze smartfona czy tabletu (Krzyżak-Szymańska, 2018).

### Jakie zachowania dziecka w przedszkolu mogą wskazywać na problemowe korzystanie przez niego z urządzeń ekranowych?

Takich sygnałów w zachowaniu dziecka może być wiele, np. przychodzenie do przedszkola z tabletem czy smartfonem; brak zainteresowania tradycyjnymi zabawami, które proponuje nauczyciel; zachowania agresywne w stosunku do innych dzieci