

Ile godzin dziennie spędzają nasze dzieci z telefonem w ręku? Czy proces detoksu od smartfona jest w ogóle możliwy?

Jeśli zabierzemy dziecku telefon, może ono wpaść w skrajne stany, od wściekłości po apatię. Rodzice obserwujący u dziecka objawy uzależnienia od smartfona obawiają się, że nie będą w stanie poradzić sobie z napięciem, nawet agresją dziecka w momencie, kiedy odmówią mu dostępu do urządzenia, z którym się właściwie zrosło.

Myśl, że detoks jest potrzebny, pojawia się w rodzinach bardzo późno, gdy już wiadomo, że dziecko nie odda technologicznego pola. To zwykle chwila, gdy smartfon zaspakaja wszystkie społeczne i autonomiczne potrzeby dziecka, albo je skutecznie zagłusza. Często nadużywanie sprzętu przez dziecko czy nastolatka to tylko wierzchołek góry lodowej, pod spodem może kryć się masa innych psychicznych, emocjonalnych czy społecznych problemów. Dziecko przestaje dostrzegać, że świat rzeczywisty to doskonałe miejsce do życia, wszystkie funkcje możliwe do zaspokojenia w realu przejmują smartfony.

Detoks cyfrowy bazowo polegałby na tym, żeby dziecko trzy tygodnie przeżyło bez dostępu do smartfona czy innych urządzeń teleinformatycznych, a potem wróciło do korzystania z tych urządzeń z zachowaniem zasad higieny cyfrowej. Doświadczenia innych krajów pokazują, że ograniczenie technologii może mieć na dzieci zbawienny wpływ. Katalońskie szkoły odczuły to wiosną tego roku, kiedy po ograniczeniu smartfonów spadła liczba przypadków bullingu i zwiększył się poziom koncentracji uczniów.

Badania Victorii Dunkley, psychiatry, autorki książki "Reset Your Child's Brain", amerykańskiej guru technologicznej detoksykacji dzieci i nastolatków na sześciuset dzieciach dowiodły, że u 80 proc. dzieci pozbawionych smartfonów spadła liczba zgłaszanych przez ich rodziców problemów wychowawczych. Zniwelowane zostały również liczne objawy, uważane za konsekwencje zaburzeń psychicznych.

Oczywiście detoks wcale nie jest taki prosty. Nie wystarczy zabrać dziecku sprzęt – potrzebna jest prawdziwa zmiana stylu życia i wsparcie emocjonalne, pokazanie m.in. sposobów na zaspokajanie potrzeb społeczno-emocjonalnych w codziennym funkcjonowaniu w grupie rodzinnej czy rówieśniczej. Potrzebna byłaby także nauka takich podstawowych umiejętności, jak rozmawianie bez dodatkowego scrollowania, nawiązywanie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych, umiejętność rozwiązywania konfliktów czy konstruktywnego radzenia sobie ze stresem. Jest jeszcze kwestia poradzenia sobie z obawą dorosłych przed wykluczeniem społecznym ich dzieci.

Jak wynika z najświeższych badań Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, tylko mniej niż 5 proc. uczniów szkół podstawowych nie używa smartfona, a tylko co czwarty nie wykazuje niepokojących oznak uzależnienia od technologii. Mamy 7 proc. uzależnionych uczniów. Generalnie życie nastolatków polega na siedzeniu i scrollowaniu krótkich filmików. Z niepokojem obserwujemy, iż technologie coraz wcześniej wchodzą w cykl rozwojowy dziecka.

Prześledźmy więc, kiedy i jak dzisiaj przeciętne dziecko spotyka się ze smartfonem? Pierwszy moment: niemowlę się nudzi, nie chce leżeć na leżaku, wywija nóżkami, wrywa się, trudno jest mamie czy ojcu założyć mu pieluchę. Kiedyś dostawał do rączki coś, co przykuwało jego uwagę, w tym czasie rodzice mogli go przewinąć. Były to np. klucze, breloczek, maskotka, coś ciekawego w dotyku. Teraz dziecko dostaje najczęściej smartfona, jeżeli tylko jest go w stanie udźwignąć. Dla rodziców to najczęściej dzisiaj używany sposób na uspokojenie dziecka. I w tym momencie u dziecka zaczyna się proces uzależniania. Dziecko uczy się, że w pewnych sytuacjach (np. nudy podczas jazdy samochodem), dostaje do ręki ekran. Ten ekran jest niesłychanie atrakcyjny, sto razy bardziej niż pęk kluczy. Błyszczący, gra, przesuwa się i właściwie nie może znudzić. Idealny, uniwersalny uspokajacz dziecka. Lepszy niż najlepsza niania.

Kiedyś maluch dostawał patyk, grzechotkę lub musiał sobie sam poradzić z nudą czy niezadowoleniem, płacząc, grymasząc, szukając wyjścia z sytuacji. Dzisiaj dziecku odebrano takie prawo. Musi się zachowywać zgodnie z dorosłymi regułami, czyli raczej cicho i raczej statycznie. Kiedyś przyjmowano dzieci z dobrodziejstwem inwentarza. Dzieci płakały i szalały, bo to była dziecięca rzecz. Matka śpiewała im, rozmawiała z nimi, zajmowała różnymi czynnościami, żeby odwrócić ich uwagę, zapanować nad nimi. Lub po prostu pozwalała im swobodnie szaleć albo się frustrować, bo przeżycie frustracji i poradzenie sobie z nią jest bardzo przydatnym życiowym doświadczeniem. Ale rodzice niesłychanie się tej dziecięcej frustracji obawiają. Obawiają się generalnie każdej emocji o zabarwieniu negatywnym. Efektem unikania za wszelką cenę tego, żeby dziecko przeżywało negatywne emocje, jest to, że przeżywa je jeszcze mocniej, bo nie ma doświadczenia wyregulowywania się.

Powstaje pytanie: który świat dla dzieciaków ze smartfonami jest prawdziwy? Obniżają się lawinowo kompetencje społeczne dzieci i młodzieży na rzecz umiejętności online'owych. Badania pokazują, że dla najmłodszych pokoleń świat wirtualny jest bardziej naturalną przestrzenią kształtowania „ja” i w ogóle każdego rodzaju działania, niż real. Konsekwencje tego zjawiska pod względem psychologicznym i społecznym są niewyobrażalne.

Jak wynika z badań – umiejętności społeczne, zdolność do empatii, odczytywania informacji z twarzy drugiego człowieka, kontakt z własnymi

emocjami – będą zdecydowanie na niższym poziomie u dzieci nadużywających smartfonów. Będziemy mieli do czynienia z brakiem umiejętności cieszenia się realnym światem, korzystania z rzeczywistości, przekształcania jej. Wiele godzin dziennie spędzanych w sieci poniesie za sobą konsekwencje w radzeniu sobie z regulacją emocjonalną, znoszeniem frustracji, podejmowaniem wyzwań, sprawczością, organizacją czasu, kierowaniem i utrzymaniem uwagi, ze znoszeniem braku bodźca. W przypadku tych dzieci nie będzie już możliwe siedzenie i wpatrywanie się w ładny krajobraz, kontemplowanie ciszy czy zwykłe czytanie książek, a to ma konkretne skutki dla procesów myślowych. Życie będzie podporządkowane szukaniu wystarczająco pobudzających charakterystycznych dla świata cyfrowego bodźców windujących wysoko poziom dopaminy.

Temat z pewnością wart jest przemyślenia.

Źródło: <https://kobieta.onet.pl/rodzina/14-lat-bez-smartfona-to-najlepsze-co-dzis-mozemy-zafundowac-dziecku/2t74ywf>

Opracowanie: K. Procek-Hryniewicz – psycholog szkolny