

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ DZIECI

Specyfika czasów, w których żyjemy, to przyspieszone tempo przemian, nie zawsze harmonijnych. Zwiększyła się liczba czynników destrukcyjnych oddziałujących na dzieci i młodzież, niemających w pełni jeszcze ukształtowanej hierarchii wartości, stojących wobec wyborów i decyzji bardzo złożonych i skomplikowanych. Skutkiem, czego stale wzrasta liczba dzieci przejawiających dysfunkcje rozwojowe oraz poszukujących wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych.

Profilaktyka to proces, który wspiera zdrowie przez umożliwienie ludziom uzyskania pomocy potrzebnej im do konfrontacji ze złożonymi, stresującymi warunkami życia oraz przez umożliwienie jednostkom osiągnięcia subiektywnie satysfakcjonującego, społecznie akceptowanego, bogatego życia (Z. Gaś, 1997). Zapobieganie uzależnieniom może dokonywać się na różnych poziomach. W związku z tym wyróżnia się profilaktykę pierwszorzędową, drugorzędową i trzeciorzędową.

Profilaktyka pierwszorzędowa to działanie mające na celu: z jednej strony - promocję zdrowia i przedłużenie życia człowieka, zaś z drugiej zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z zachowaniami dysfunkcjonalnymi. Szczególnie wyraźnie akcentuje się tutaj budowanie i rozwijanie różnorodnych umiejętności radzenia sobie z wymogami życia, albowiem deficyty w tym zakresie są powszechnie spotykane w populacji osób dysfunkcjonalnych. Równie ważne jest dostarczanie rzetelnych informacji, dostosowanych do specyfiki odbiorców. Profilaktyka drugorzędowa ma na celu ujawnianie osób o najwyższym ryzyku dysfunkcjonalności oraz pomaganie im w redukcji tego ryzyka (a więc zapobieganie rozwojowi zaburzeń). Profilaktyka trzeciorzędowa rozumiana jest, jako interwencja po wystąpieniu dysfunkcji. Ma ona na celu, z jednej strony - przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu chorobowego, zaś z drugiej - umożliwienie osobie objętej terapią i rehabilitacją powrotu do społeczeństwa, prowadzenia w nim satysfakcjonującego i społecznie akceptowanego trybu życia, wolnego od patologii. (Z. Gaś 1997).

Profilaktyka uzależnień w przedszkolu jest tzw. profilaktyką pierwszorzędową, czy też uprzedzającą. Znaczący to, że jej adresatem są grupy niskiego ryzyka. Należy skoncentrować się na kształtowaniu w dzieciach pozytywnego obrazu samego siebie oraz na nauce właściwych relacji z innymi ludźmi.

Ciągły dylemat wielu rodziców – co kupić dziecku na urodziny czy „pod choinkę” żeby było to ciekawe, pożyteczne a przede wszystkim sprawiło dziecku radość. Wybór coraz częściej pada na różnego rodzaju urządzenia elektroniczne takie jak tablet, telefon komórkowy czy komputer albo gry komputerowe. Wychodzimy z założenia, że w dzisiejszym świecie takie urządzenia to już codzienność i im szybciej dziecko nauczy się nimi posługiwać, tym lepiej. Przy tym maluch korzystający z komputera czy telefonu nierzadko wcześniej niż jego rówieśnicy poznaje cyfry, uczy się liter i czytania, co budzi zadowolenie znakomitej większości rodziców. Wydawałoby się same plusy – dziecko pochłonięte rozwijającymi je czynnościami, zadowolone, bezpieczne, ciche i nie absorbuje dorosłych dając im czas na różne domowe czynności czy nawet chwilę odpoczynku. To wszystko prawda pod warunkiem, że w ciągu dnia będą to rzeczywiście chwile. W przeciwnym wypadku korzystanie przez przedszkolaka z tego typu urządzeń może stać się źródłem poważnych kłopotów.

Po czym poznać, że dziecko jest uzależnione od komputera?

Zauważalny problem to zaburzenia w rozwoju społecznym dziecka. Dziecko spędzające dużo czasu przed komputerem, siłą rzeczy ma go znacznie mniej na kontakty „twarzą w twarz” zarówno z rówieśnikami jak i dorosłymi. Zatem znacznie wolniej i w sposób ograniczony nabywa umiejętności potrzebne każdemu człowiekowi w codziennym życiu takie jak, komunikowanie swoich potrzeb, respektowanie reguł czy ograniczeń, umiejętność rozmowy, liczenie się z potrzebami innych i wrażliwość na nie, umiejętność dzielenia się z innymi czy zdolność do kompromisu. Z rozwojem społecznym ściśle wiąże się rozwój emocjonalny. Tylko w kontaktach z innymi ludźmi uczymy się rozpoznawania własnych i cudzych emocji,

właściwego reagowania w określonych sytuacjach, empatii, poznajemy potrzebę przynależności, przyjaźni, miłości i akceptowane społecznie sposoby ich zaspokajania. Tymczasem komputer izoluje dziecko od innych ludzi. Im dłużej trwa taki stan, tym bardziej dziecko „odstaje” od rówieśników i otoczenia co może powodować jeszcze silniejszą tendencję do „ucieczki” w świat wirtualny. Do tego mogą dołączyć się wady postawy i wzroku, zwiotczenie mięśni, problemy z koncentracją a w dalszej kolejności apatia, agresja czy nawet depresja.

Czas spędzany przed komputerem

Komputer i internet otwierają przed nami bardzo wiele możliwości. Pamiętając o tym, nie decydujemy się na próby zupełnego odizolowania dziecka od wirtualnej rzeczywistości. Takie postępowanie jest słuszne wyłącznie wobec najmłodszych, tj. dzieci, które nie ukończyły jeszcze trzeciego roku życia. Psychologowie twierdzą, że dzieci do 3 lat w ogóle nie powinny korzystać z gier komputerowych. W przypadku starszych warto umożliwić im korzystanie z sieci, kierując się sugerowanymi przez specjalistów limitami czasu. Dzieci w wieku przedszkolnym mogą zatem korzystać z komputera około 20 minut dziennie, a uczniowie młodszych klas szkoły podstawowej od 30 do 40 minut. Czas, który spędzają przed komputerami młodszy nastolatki, nie powinien przekraczać godziny, wydłuża się on do 90 minut dla młodzieży do szesnastego roku życia. Podany czas może być wydłużony, zwłaszcza gdy dzieci korzystają z komputera i internetu w celach edukacyjnych. Nie należy jednak znacząco przekraczać limitów, gdyż może to skutkować pogorszeniem się stanu zdrowia dziecka, w tym problemami ze wzrokiem.

Sposoby przeciwdziałania uzależnieniu od komputera

Stara zasada głosi, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Sprawdza się ona także w sytuacji uzależnienia od wirtualnej rzeczywistości. Rodzice nie mogą pozostawiać korzystającego z komputera dziecka bez opieki. Chodzi zarówno o czas, jaki dziecko spędza przed komputerem, jak i (zwłaszcza w przypadku młodszych) o treści, z którymi może się zetknąć. Już młodsze dzieci powinny zdawać sobie sprawę z zagrożeń, jakie wiążą się z korzystaniem z internetu. Z drugiej strony warto uświadamiać dzieciom, jakie możliwości przynosi komputer i uczyć umiejętnego korzystania z nich. Czasem przydają się także różnego rodzaju blokady i filtry, które uniemożliwiają dzieciom korzystanie ze stron z niedozwolonymi dla nich treściami.

Zanim więc kupimy dziecku sprzęt elektroniczny czy grę komputerową zastanówmy się czy jest to już ten czas i czy na pewno warto. A może lepsza będzie ciekawa gra planszowa czy książka - prezenty, które niejako „zmuszą” nas, dorosłych do pogłębienia relacji ze swoim dzieckiem? Dziecko w wieku przedszkolnym najbardziej ze wszystkiego potrzebuje bowiem dobrego kontaktu z rodzicami i aktywności, w tym ruchu pod różnymi postaciami. Jak w przypadku każdego problemu czy trudności wychowawczych kluczowe pozostaje otwarcie na dziecko, jego zachowanie i reakcje. Chcąc pomóc, należy powstrzymać się od oceniania i krytyki, a skupić na skutecznym poszukiwaniu rozwiązań.

Pedagogizacja rodziców – maj 2026

Opracowała: mgr Beata Łagodzińska