

Marta Koplejewska

Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie

<https://orcid.org/0000-0002-9764-6232>

martakoplejewska@gmail.com

Zagubieni w multimedialnym świecie rodzice dzieci z autyzm cyfrowym

Lost in the Multimedia World: Parents of Children with Digital Autism

Streszczenie:

Autyzm cyfrowy (selektywny, wtórny) to poważny problem ludzi XXI wieku. Dotyka on nie tylko dzieci, ale również osoby dorosłe, które ze względu na brak świadomości higieny cyfrowej „tracą” godziny przed ekranami urządzeń multimedialnych. Na problem ten szczególnie narażone są małe dzieci, które ze względu na niedojrzałość mózgu nie potrafią podjąć decyzji o czasie oglądania i korzystania z urządzeń cyfrowych, a zbyt długie – powoduje liczne nieprawidłowości w ich rozwoju. Niekontrolowane spędzanie czasu przed komputerem naraża dziecko na poważne problemy zdrowotne zarówno fizyczne jak i psychiczne. Układ nerwowy atakowany strumieniem wielobarwnego światła powoduje zaburzenia emocjonalne, problemy z koncentracją, a także wyobcowanie z realnego świata i poważne zaburzenia więzi uczuciowej z najbliższymi. Często świat wirtualny staje się jedyną rzeczywistością dziecka, w efekcie czego maluch traci umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, budowania nowych przyjaźni, kształtowania odpowiednich relacji z innym. Przedstawione informacje sugerują, że problem autyzmu cyfrowego zwłaszcza wśród dzieci, to problem bardzo poważny, któremu należy przeciwdziałać. Im większa świadomość rodziców i opiekunów, tym większe szanse na to, że uda się wyeliminować lub też przynajmniej zredukować jego negatywne skutki.

Słowa kluczowe: autyzm cyfrowy, autyzm selektywny, autyzm wtórny, spektrum autyzmu, nowoczesne technologie, zaburzenia rozwojowe u dzieci, czas ekranowy

Summary:

Digital autism (selective, secondary) is a serious problem for people in the 21st century. It affects not only children but also adults who, due to a lack of digital hygiene awareness, “lose” hours in front of multimedia device screens. Small children are particularly vulnerable to this issue because their immature brains cannot decide on the appropriate duration of screen time. Prolonged exposure leads to numerous developmental abnormalities. Uncontrolled screen time puts children at risk of serious physical and mental health problems. The nervous system, bombarded by streams of multicolored light, causes emotional disturbances, concentration issues, alienation from the real world, and severe emotional bond disruptions with loved ones. Often, the virtual world becomes the child’s only reality, resulting in a loss of ability to connect with peers, form new friendships, and build appropriate relationships with others. The presented information suggests that the problem of digital autism, especially among children, is very serious and needs to be addressed. The greater the awareness among parents and caregivers, the better the chances of eliminating or at least reducing its negative effects.

Keywords: digital autism, selective autism, secondary autism, autism spectrum, modern technologies, developmental disorders in children, screen time

1. Wstęp

W dobie cyfrowej rewolucji, której jesteśmy świadkami, technologia przenika niemal każdy aspekt naszego życia. Od smartfonów, przez tablety, po laptopy - urządzenia te stały się integralną częścią codzienności, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Choć dostęp do technologii przynosi wiele korzyści, pojawiają się również niepokojące zjawiska, takie jak autyzm cyfrowy, który dotyka coraz większą liczbę dzieci.

Monitorowanie rozwoju dziecka w pierwszym roku jego życia jest niezwykle istotne. To najbardziej przełomowy czas w którym maleństwo z noworodka staje się niemowlakiem stawiającym pierwsze kroki i już

porozumiewającym się ze światem. Po okresie niemowlęcym przychodzi okres wczesnego dzieciństwa, w którym dominuje ciekawość świata. Właśnie ta ciekawość staje się motorem napędowym do dalszego rozwoju i nieustannego uczenia się nowych rzeczy. To ciągle eksperymentowanie, badanie, poznanie i doświadczanie jest niczym innym jak nauką otaczającego świata¹, szczególnie świata nowoczesnych technologii.

Świat cyfrowy niesie wiele korzyści i trudności które mają daleko- siężne konsekwencje. Cała przestrzeń wirtualna jest bardzo wciągająca i i niezwykła zarówno dla dzieci, młodzież i dorosłych, którzy spędzamy godziny przed monitorami różnych urządzeń medialnych. Badania zaprezentowane w raporcie firmy Electronics Hub pokazują, że średnia czasu spędzana przed monitorami tabletów, komputerów, telefonów i innych urządzeń mobilnych wynosi aż 6 godzin i 37 minut. Oznacza to, że przeciętny mieszkaniec Ziemi spędza przed ekranem od 35 do 40 proc. całego swojego czasu, wyłączając sen. Najgorzej pod tym względem wypada Republika Południowej Afryki, gdzie wskaźnik wynosi 58,21 proc. Ponad połowę czasu przed ekranami spędzają także mieszkańcy Brazylii, Filipin, Argentyny, Kolumbii i Chile. Okazuje się, że w Europie wskaźnik ten jest nieco zaniżony i wynosi 35%. Zła natomiast – że Polacy wyraźnie zawyżają ten wynik. Z rezultatem powyżej 40 proc. „przegrywamy” tylko z Rumunami (prawie 43 proc.), Turkami (prawie 44 proc.) i Portugalczykami (ponad 46 proc.), a przykładowo Duńczycy spędzają zaledwie 30,6%². Nadmierne przebywanie w sieci powoduje, że stajemy się coraz bardziej zmęczeni, przebodźcowani. Czas, który kojarzy nam się z relaksem zabija nasze samodzielne i kreatywne myślenie, podejmowanie decyzji i jednocześnie przysporzą wiele problemów behawioralnych. Rzeczywistość wirtualna z jednej strony jest niedozowanym elementem życia każdego człowieka, zaś z drugiej strony niesie wiele niebezpieczeństw, które bez zachowania higieny cyfrowej stwarzają wiele problemów, szczególnie najmłodszym dzieciom.

W ostatnich latach na całym świecie, także i w Polsce, rośnie skala korzystania z elektronicznych urządzeń mobilnych. Oprócz domu rodzinnego, grupy rówieśniczej i szkoły w kształtowaniu osobowości i wzorców

¹ M. Koplejewska, Komputer a rzeczywistość. Wykorzystanie gier komputerowych w rozwijaniu wybranych zdolności poznawczych dzieci w młodszym wieku szkolnym na przykładzie badań dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, Towarzystwo Naukowe Societas Vistulana 2023.

² W. Kulig, *Ile czasu spędza Polak przed ekranem? Wyniki są niepokojące*, <https://www.benchmark.pl/aktualnosci/ile-czasu-spedzamy-przed-ekranem-wyniki-badania.html> [dostęp: 4 czerwca 2024].

zachowań od najmłodszych lat aktywny udział biorą multimedia. W efekcie dużej popularności smartfonów oraz tabletów coraz młodsze dzieci stają się użytkownikami nowych technologii. Urządzenia mobilne są dla małych dzieci niezwykle atrakcyjne i przystępne z powodu dotykowego interfejsu obsługi. Małe dzieci, które mają duże problemy z obsługą komputera wyposażonego w myszkę i klawiaturę, bez problemu radzą sobie z ekranami dotykowymi. Popularność urządzeń mobilnych wśród młodszych dzieci idzie także w parze z obniżaniem wieku pierwszego użycia Internetu. Jak podają badania Ofcom z 2014 roku, do najczęściej podejmowanych przez dzieci aktywności online na tabletach należą: granie w gry, oglądanie krótkich filmików oraz surfowanie dla zabicia czasu czy dla zabawy. W Polsce 62% dzieci do 6. roku życia grało w gry na smartfonie lub tablecie oraz/lub korzystało z aplikacji mobilnych. W grupie tych osób 79% bawiło się aplikacjami o charakterze edukacyjnym, po 64% – używało aplikacji rozwijających kreatywność oraz korzystało z gier służących rozrywce, a 16% dzieci używało innych rodzajów aplikacji³. Badanie Kilic i współpracowników wskazało, że 75% dzieci w wieku od 1 do 60 miesięcy korzystało z urządzeń mobilnych. Mediana wieku inicjacji wynosiła 12 miesięcy. Ponadto 25% rodziców przyznało, że ich dzieci samodzielnie korzystają z Internetu (bez nadzoru ani pomocy rodziców). Nieco ponad połowa rodziców daje swoim dzieciom urządzenia mobilne podczas swoich prac domowych⁴. Wszystkie te dane jednoznacznie wskazują, że mamy obecnie do czynienia z wielkim procesem stopniowej inkluzji młodszych dzieci do grupy użytkowników nowych technologii. Jednocześnie oczywistym jest, że dzieci w tym wieku nie są w pełni samodzielne w swoim korzystaniu z urządzeń multimedialnych.

Celem artykułu jest ukazanie świadomości rodziców dotyczącej zależności pomiędzy nadmiernym wykorzystywaniem cyfrowych urządzeń a autyzmem cyfrowym. Temat ten wydaje się szczególnie ważny z uwagi na rosnący wskaźnik diagnozy autyzmu coraz młodszych dzieci, a czasem spędzaniem przed ekranem multimedialnych.

³ A. Bąk, *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce, wyniki badań ilościowych*, http://www.mamatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf [data dostępu: 8. czerwca 2024].

⁴ A.O. Kilic, E.Sari, E., H.Yucel, *Exposure to and use of mobile devices in children aged 1–60 months*, "European Journal of Pediatrics" 2019, nr 2, s. 221-227.

2. Definicja pojęcia autyzmu

Żeby dobrze rozumieć problem współczesnego świata, warto najpierw skupić się na wyjaśnieniu czym jest słowo autyzm, gdyż wydaje się kluczowe w wyjaśnieniu pojęcia autyzmu cyfrowego.

Autyzm jest to zaburzeniem neurorozwojowym związane z nieprawidłowym rozwojem mózgu. Nieustannie podejmowane są próby ustalenia etiologii autyzmu, przez wiele lat intensywnej pracy wyodrębniło koncepcje mówiące o mechanizmach patogennych zaburzeń autystycznych. Jednak do tej pory nie udało się określić jednorodnej, spójnej koncepcji, która wyczerpująco tłumaczyłaby przyczyny owego zaburzenia⁵. Jak postulują liczni naukowcy, prawdopodobnie wynika to z faktu, iż etiologia zaburzeń spektrum autyzmu jest bardzo skomplikowana i wieloczynnikowa⁶. Problematyka autyzmu jest wyzwaniem dzisiejszych czasów, „zagadką”, ponieważ naukowcy wciąż szukają odpowiedzi na wiele pytań związanych z tym zaburzeniem. Współczesne doniesienia naukowe wpisują autyzm w grupę zaburzeń o podłożu neurorozwojowym. Zwraca się również uwagę, iż nie bez znaczenia są czynniki natury genetycznej i środowiskowej⁷. Przez wiele lat w myśleniu o przyczynach zaburzeń spektrum autyzmu dominowały jednak czynniki o charakterze psychologicznym, przypisujące główną rolę w powstawaniu zaburzeń rodzicom dzieci⁸.

Warto zauważyć, że „autyzm” pochodzi od słowa greckiego *autos*, co znaczy „sam”. W takim znaczeniu autyzm można rozumieć jako stan niepełnosprawności rozwojowej, która polega na stopniowym wycofywaniu się z życia i zamknięciu we własnym świecie, zaburzeniom mowy, oraz trudnościom w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych. Zanim naukowcy odkryli i opisali zjawisko autyzmu osoby z tym zaburzeniem były traktowane jako wynaturzone i przejawiające bliskość z Bogiem. W literaturze przedmiotu spotykamy wiele definicji tego słowa jednak precyzyjnie określa je definicja autorstwa A. Humpheryes’a. Według

⁵ P. Gołaska, *Etiologia zaburzeń ze spektrum autyzmu. Przegląd wybranych koncepcji*, „Psychiatria i psychologia kliniczna” 2013, nr 1, s. 8; M. Talarowska, A. Florkowski, P. Gałęcki, K. Zboralski, *Psychologiczne koncepcje rozwoju autyzmu*, [w:] red. T. Pietras, A. Witusik, P. Gałęcki (red.), *Autyzm – epidemiologia, diagnoza i terapia*, Wydawnictwo Continuo, Wrocław 2010, s. 99.

⁶ E. Pisula, *Autyzm. Od Badań mózgu do praktyki psychologicznej*, Sopot 2012, s. 57.

⁷ E. Pisula, *Autyzm. Przyczyny, symptomy, terapia*, Gdańsk 2010, s. 25; B. Winczura, *Jak funkcjonuje mózg dzieci z autyzmem? Neurobiologiczne ścieżki zaburzeń autystycznych*, [w:] B. Cytowska, B. Winczura (red.), *Dziecko chore. Zagadnienia biopsychiczne i pedagogiczne*, Kraków 2008, s. 17.

⁸ E. Pisula, *Małe dziecko z autyzmem*, Sopot 2010, s. 22; E. Pisula, *Autyzm. Przyczyny...*, s. 25.

naukowca: „autyzm jest zespołem zaburzeń w sferze zachowań uspołecznienia i w sferze poznawczej, rzutującym na zdolności umysłowe i percepcyjne danej osoby. Jednakże te widoczne objawy nie stanowią całej istoty autyzmu. Są one jedynie końcowym rezultatem procesu, w którym za sprawą pewnych czynników przyczynowych zaburzone zostały, w sposób specyficzny, funkcjonowanie i rozwój organizmu”⁹. Dawniej uważano, że autyzm powstaje w wyniku działań o charakterze psychologicznym, ponieważ upatrywano ich w braku prawdziwych relacji dziecka z najbliższymi osobami oraz w nieprawidłowych postawach wychowawczych rodziców i ich zaburzonej osobowości. Takie poglądy na temat autyzmu były rozpowszechnione w latach 50 i 60 XX wieku, ale, ani wówczas, ani później nie zostały one potwierdzone dowodami naukowymi. Natomiast badania prowadzone od końca XX w. do chwili obecnej nie potwierdziły roli rodziców w powstawaniu autyzmu. Można stąd wnioskować, że złe rodzicielstwo nie jest przyczyną tego zaburzenia. Autyzm stwarza szczególnie trudne warunki do rozwoju więzi dziecka z rodzicami, a obecnie uważa się, że w przeciwieństwie do pierwszych poglądów w tym obszarze nie stanowi on bariery dla powstawania bezpiecznego ufnego przywiązania¹⁰. Najnowsze badania wykazują istotną rolę czynników neurobiologicznych.

Rozwój psychologii dziecięcej spowodował inne postrzeganie dzieci, a zwłaszcza ich niepełnosprawność. W wieku XIX uznano idee, że dzieci mają własny status, potrzeby oraz charakterystykę. Poza tym zaczęto interesować się dziećmi nietypowo rozwijającymi się i badać wszelkie odchylenia od normy. Pierwszego opisu autyzmu dokonał J. Haslam. W jego opisie zostały zawarte następujące objawy: nadpobudliwość ruchowa, nerwowość, niecierpliwość, brak dłuższego skupienia uwagi na jednej rzeczy, nieuporządkowanie, agresywność, wandalizm, brak kontaktu z rówieśnikami, lub przywiązanie do jednej osoby, naśladowanie innych, duże zainteresowanie przedmiotami, opóźnienie w rozwoju umysłowym i fizycznym, problem z koncentracją a także przejawy wysokiej inteligencji. Według Haslama praca z osobami dotkniętymi tym zaburzeniem miała polegać przede wszystkim na zapewnieniu rodzinie równowagi i pomocy a także integracje w spokojnym i bezpiecznym otoczeniu¹¹. Pomimo, iż charakterystyka autyzmu powstała ponad dwieście lat temu,

⁹ A. Humphreyes, *Najnowsze badania dotyczące autyzmu*, „Dziecko autystyczne” 1988, nr 1-4, s. 3.

¹⁰ E. Pisula, *Autyzm i przywiązanie. Studia nad interakcjami dzieci z autyzmem i ich matek*, Sopot 2003, s. 21.

¹¹ E. Pisula, *Autyzm i przywiązanie...*, s. 21.

jednak dzisiejsza wiedza jest bardziej ugruntowana niż za czasów tamtych czasów. Obecnie w autyzmie wyróżnia się trzy obszary nieprawidłowości:

- ograniczona zdolność powstawania relacji z innymi ludźmi oraz brak interakcji społecznej,
- problemy z komunikacją,
- brak wyobraźni oraz ograniczona aktywność i zainteresowania.

Szczegółny charakter autyzmu świadczy o połączeniu problemów w rozwoju społecznym dziecka, zdolności do komunikowania się i specyficznym sposobie zachowania. Obecnie autyzm jest rozpoznawalny poprzez symptomy zawarte w dwóch systemach klasyfikacji chorób i zaburzeń funkcjonowania. Jeden z nich został opracowany przez Światową Organizację Zdrowia, a drugi przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne¹². Ze względu na złożoność owego zaburzenia ciągle trwają badania nad ustaleniem kryterium rozpoznawania autyzmu i odróżnieniu go od innych zaburzeń. Obecnie do obszarów, które budzą wiele wątpliwości w temacie autyzmu należą¹³:

1. Ustalenie istoty autyzmu, poznanie mechanizmów i przyczyn, które prowadzą do powstania nietypowych zachowań.
2. Ustalenie granic autyzmu, aby odróżnić podobne zaburzenia rozwojowe.
3. Poznanie przyczyn autyzmu i czynników, które decydują o powstaniu populacji osób z tymi zaburzeniami.

Współczesne analizy wskazują, że termin autyzm obejmuje bardzo zróżnicowany zakres trudności oraz poziomu funkcjonowania. Do trudności tych należą zwłaszcza problemy w rozwoju poznawczym, emocjonalnym i motorycznym, agresja, zachowania stereotypowe i samouszkodzanie, zmiany nastroju, oraz zaburzenia lękowe¹⁴.

3. Autyzm cyfrowy

Rozumiejąc jak wygląda obraz kliniczny dziecka ze spektrum autyzmu, warto przejść do zasadniczej części artykułu, związanej z omówieniem pojęcia autyzmu cyfrowego. Pojęcie choć nie medyczne zostało wprowadzone do literatury naukowej w 2018 roku za sprawą rumuńskiego

¹² E. Pisula, *Autyzm. Przyczyny...*, s. 12.

¹³ A. Frith, *Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy*, Gdańsk 2008, s. 27.

¹⁴ A. Frith, *Autyzm. Wyjaśnienie...*, s. 24.

psychiatry klinicznego M.T. Zamfira. Zauważył on wzrost objawów autyzmu wśród dzieci i młodzieży przebywających w szpitalu. Nie dawało mu to spokoju. Pojawiło się pytanie, skąd tyle diagnoz? Zaczął obserwować, analizować i przeprowadził liczne wywiady z rodzicami podczas których uzyskał informację o długim czasie spędzanym przed ekranem monitorów urządzeń multimedialnych.

W ostatnich latach liczne badania ostrzegają przed niebezpieczeństwami korzystania ze środowiska wirtualnego dla dzieci w wieku 0-5 lat, zarówno z punktu widzenia ich rozwoju fizycznego, jak i psychicznego. Pomimo odnowionych zaleceń wydanych przez Amerykańską Akademię Pediatrii (AAP), aby całkowicie zniechęcać do korzystania z telewizji i mediów masowych przed ukończeniem 2 roku życia, w ostatniej dekadzie wczesna ekspozycja na telewizję znacznie wzrosła. Ponad 90% niemowląt i małych dzieci na całym świecie regularnie korzysta z mediów elektronicznych. Jak wynika z badań prawie połowa dzieci w wieku od 2 do 4 lat i ponad 3/4 dzieci w wieku pomiędzy 5 i 9 lat posiada już własny tablet lub smartphon¹⁵. Chociaż dzieci codziennie wchodzą w interakcje z tymi wirtualnymi urządzeniami, mają trudności z pokonaniem symbolicznego źródła i przeniesieniem nauki do prawdziwego życia.

M. Zamfir prowadząc obserwację dzieci z diagnozą spektrum autyzmu zauważył, że jedną z najczęstszych informacji podczas wywiadu z rodzicami był długi czas ekspozycji ekranowej. Program naprawczy wprowadzony w terapię zaskoczył naukowca. Lepsze wyniki miały te dzieci, u których ASD zdiagnozowane stosunkowo niedawno, a wspólnym elementem dla wszystkich była długotrwała ekspozycja na ekrany nowoczesnych urządzeń elektronicznych – smartfonów, tabletów czy komputerów (4-5 godzin dziennie)¹⁶. Co więcej M.T. Zamfir stwierdził, że po wdrożeniu oddziaływań terapeutycznych, w grupie tej udawało się znacząco zniwelować negatywne skutki zaburzenia, redukując je do objawów na poziomie osób ze zdiagnozowanym zespołem Aspergera. Sprowadzały się one głównie do trudności w kontaktach z otoczeniem oraz utrzymywania się różnego typu natręctw¹⁷. Przyglądając się bardziej szczegółowo historii ich wywiadu, zidentyfikował wspólny punkt dotyczący tych dzieci, które szybciej się regenerowały. Chodziło o minimalną średnią konsumpcję wirtualnego

¹⁵ M. DeFrank, *Digital Detox. The two-week tech resets for kids*, Minneapolis 2022, s. 24.

¹⁶ M.T. Zamfir, *The consumption of virtual environment more than 4 hours/day, in the children between 0-3years old, can cause a syndrome similar with the autism spectrum disorder*, "Journal of Literary Studies" 2018, nr 13.

¹⁷ M.T. Zamfir, *The consumption...*

środowiska na poziomie 4-5 godzin/dzień w wieku 0-3¹⁸. Ciekawostką jest fakt, że część z tych dzieci została funkcjonalnie włączona do głównego nurtu systemu edukacji, bez potrzeby stosowania specjalnej pomocy eksperckiej; generalnie prezentowały jedynie problemy związane ze zrozumieniem, poprawnym wyrażaniem i złożonym wyrażaniem ludzkich emocji i relacji. W szczególności rozumienie rzeczy abstrakcyjnych, podpowiedzi, sarkazmu i ogólnie języka migowego używanego często przez ludzi podczas prowadzenia dialogu. Cristina Bălan kontynuowała obserwacje M.T. Zamfira nad związkami między nadmierną konsumpcją wirtualnego środowiska a występowaniem objawów podobnych do autyzmu u dzieci. Bălan zauważyła, że dzieci z ASD, które w wieku 0-3 lat spędzały dużo czasu przed ekranami, wykazywały szybsze tempo poprawy po rozpoczęciu terapii. Przyczyniła się do dalszego zrozumienia i badania zjawiska określanego jako „autyzm wirtualny” lub „autyzm cyfrowy”. Bălan pomogła zidentyfikować, że sensoryczno-motoryczna i społeczno-afektywna deprywacja związana z nadmiernym czasem ekranowym może powodować zachowania podobne do tych obserwowanych u dzieci z autyzmem.

Warto zauważyć, że pojęcia wprowadzone do literatury są pojęciami potocznymi, jednak pomimo iż nie znajduje się w ICD-10, zostały użyte celowo, gdyż pokazują, że objawy uzależnienia cyfrowego współgrają z objawami typowymi dla całościowego zaburzenia rozwojowego, jakim jest ASD. Jak zauważa C. Balan, cyfrowy autyzm jest tak nazywany, ponieważ charakteryzuje się niemalże typowymi objawami, charakterystycznymi dla dzieci ze spektrum autyzmem. Różnicowanie tych dwóch wydaje się być praktycznie niemożliwe przy stawianiu tradycyjnej diagnozy. Dlatego w wielu przypadkach trudno jednoznacznie stwierdzić, czy mamy do czynienia z autyzmem wirtualnym czy też tym klasycznym, ponieważ w obydwu przypadkach objawami są niemalże identyczne¹⁹. Ze względu na podobieństwo objawów ze spektrum autyzmu, nazwy autyzm cyfrowy używa się coraz częściej w literaturze przedmiotu oraz jako pojęcie stricte medyczne²⁰.

¹⁸ M.T. Zamfir, *The consumption...*

¹⁹ C. Balan, *Virtual autism and its effects on the child's evolution*, "Scientific Research and Education in the Air Force" 2018, s. 323-328.

²⁰ C. Balan, *Virtual autism...*, s. 323-238.

4. Rodzice w obliczu wyzwań

Rodzice dzieci z autyzmem cyfrowym często czują się zagubieni i bezradni. Wiele z nich nie zdaje sobie sprawy z negatywnego wpływu technologii na rozwój dziecka. Inni, nawet jeśli są świadomi zagrożeń, nie wiedzą, jak ograniczyć czas spędzany przez dziecko przed ekranem, zwłaszcza w sytuacji, gdy urządzenia elektroniczne są integralną częścią współczesnej edukacji i rozrywki. Pomoc dziecku z autyzmem cyfrowym wymaga zdecydowanych działań i wsparcia ze strony rodziców. Ponadto wymaga od nich świadomości przyczyn związanych z czasem ekranowym.

Rozwój mózgu małego dziecka jest skomplikowanym procesem, który wymaga odpowiednich bodźców z otoczenia. Nadmierne korzystanie z technologii może zakłócać ten proces, dlatego ważne jest, aby rodzice wprowadzali zdrowe nawyki związane z korzystaniem z urządzeń elektronicznych. Zabieranie telefonu może wywoływać reakcje emocjonalne, takie jak frustracja, zachowania agresywne czy też zachowania buntownicze. Małe dziecko nie potrafi odróżnić świata rzeczywistego od wirtualnego, a to również prowadzi do częstych zakłóceń w zachowaniu dziecka. Co więcej dzieci uczą się bowiem poprzez codzienną obserwację zachowań starszych. Kiedy obserwują rodziców spędzających wiele godzin przed telefonem, aktywują się u nich te same neurony, co u osoby, którą obserwują, zupełnie jakby sami tę czynność wykonywali. Ma to ogromne znaczenie dla modelowania zachowań również u dzieci. Z czasem uczą się one rozpoznawać niespójności w postawie rodziców²¹.

Nadmierne korzystanie z Internetu jest transversalnie powiązane z niższym funkcjonowaniem poznawczym i zmniejszeniem objętości kilku obszarów mózgu. W analizach longitudinalnych częstsze korzystanie z Internetu było powiązane ze spadkiem inteligencji werbalnej oraz mniejszym wzrostem objętości regionalnej istoty szarej/białej w kilku obszarach mózgu po kilku latach. Obszary te są związane z przetwarzaniem języka, uwagą i funkcjami wykonawczymi, emocjami i nagradzaniem. Ekrany znieczulają system nagrody w mózgu. Silna i trwała aktywacja neuronów dopaminowych i ścieżek nagrody w przypadku uzależnienia behawioralnego od mediów społecznościowych lub gier wideo przypomina uzależnienie chemiczne od kokainy lub opioidów. Z czasem mózg przystosowuje się do tak wysokiego poziomu dopaminy. Kiedy dziecko

²¹ A. Bandura, *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa 2007.

nie jest zaangażowane w aktywność cyfrową, jego mózg nie ma wystarczającej ilości dopaminy i mały człowiek doświadcza objawów odstawienia. Należą do nich: niepokój, bezsenność i intensywna drażliwość. Dzieci z tego rodzaju uzależnieniami behawioralnymi często stają się gburowate i agresywne; w rezultacie wycofują się z relacji z innymi osobami. W przypadku używania ekranów dochodzi do zakłócenia odroczenia gratyfikacji zakłócenia motywacji wewnętrznej. Dziecko nie czuje przyjemności dla samego działania i nie wyznacza sobie celu.

Rozwój poznawczy uwarunkowany genetycznie dokonuje się na biologicznych podstawach naśladownictwa, wymagającego prawidłowego działania neuronów lustrzanych, ale także na drodze kształtowania się percepcji wzrokowej, słuchowej, budowania umiejętności społecznych i kształtowaniu prawidłowej zabawy²². Dzięki działaniu odkrytych na początku lat 90-tych ubiegłego stulecia „neuronów lustrzanych” dziecko uczy się empatii, współodczuwania, „dostrajania”. Neuronom lustrzanym zawdzięczamy intuicję. Odczytują one z zachowania innych ludzi, których nie jesteśmy w stanie przeanalizować świadomie, a które sprawiają, że odczuwamy obawę, radość, satysfakcję, intuicyjnie ufamy komuś lub nie. Dziecko buduje obraz siebie, postrzega siebie „oczami” dorosłych ze swojego otoczenia. Zbyt długa aktywność przed ekranami multimedialnych uszkodza pracę neuronów lustrzanych. Dzieci korzystające wiele godzin dziennie z urządzeń cyfrowych nie potrafią umiejętnie zachować w relacjach społecznych, mają zaburzoną mimikę ciała, ekspresję, mowę niewerbalną dzięki której są w stanie się komunikować.

Badania amerykańskie przeprowadzone na maluszkach w wieku od 6 miesięcy życia do 2 lat wykazały, że 20% dzieci korzystało ze smartfona około 28 minut dziennie. Kolejne obserwacje potwierdziły, że im dziecko spędzało dłuższy czas przed ekranem cyfrowym jego mowa była bardziej opóźniona. Obserwacje te potwierdza również profesor J. Cieszyńska uważa, że oglądanie telewizji przez 18 miesiącem życia może mieć negatywny wpływ na rozwój mowy, umiejętności czytania i pamięć krótkotrwałą. Tłumaczy to, iż nieświadomość rodziców wynikająca z faktu „że technologie wypełniają każdy kąt - włączony telewizor, grające radio, porozrzucane na podłodze świeczki - grające zabawki powoduje często

²² J. Cieszyńska-Rózek, *Wpływ wysokich technologii na rozwój poznawczy dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym*, <https://centrummetodykrakowskiej.pl/blog/wpływ-technologii-na-dzieci/> [dostęp: 10 czerwca 2024 r.].

przebadźcowanie²³. Mózg małego dziecko nie radzi sobie z ilością doznać płynących ze zmysłów. Nie potrafi je usystematyzować, zidentyfikować w sposób prawidłowy. W rezultacie mały człowiek jest przedstymulowany bodźcami prawopółkulowymi, a posiada niewystarczająca ilość bodźców lewopółkulowych co w konsekwencji prowadzi do tego, że prawa półkula mózgu blokuje lewa i w efekcie mowa rozwija się z opóźnieniem.

Badania przeprowadzane w Stanach Zjednoczonych i w Niemczech wykazały, że używanie komputera w wieku przedszkolnym powoduje zaburzenia koncentracji, które skutkują późniejszymi kłopotami w nauce czytania i pisania, a także trudnościami w nawiązywaniu kontaktów społecznych²⁴.

Najbardziej niebezpieczny dla rozwoju poznawczego i socjalnego małych dzieci jest fakt, że w kontakcie z elektronicznymi zabawkami dochodzi do osłabienia siatki neuronowej odpowiadającej za kontakty z ludźmi²⁵. „Ewoluuujący mózg, który zaczyna się koncentrować na nowych umiejętnościach technologicznych, coraz bardziej odsuwa się od podstawowych zadań społecznych, takich jak odczytywanie wyrazu twarzy rozmówców czy wychwytywanie kontekstu emocjonalnego z obserwacji subtelnych gestów”²⁶.

Mózg współczesnego człowieka nie ma wiele czasu na przystosowanie się do tak ogromnych zmian środowiskowych. Badacze tego problemu piszą, że „nasze mózgi (...) ulegają gwałtownej i głębokiej przemianie” na skutek nieustannego kontaktu z wysokimi technologiami²⁷. „Codzienny kontakt z zaawansowaną technologią (...) pobudza przemiany komórek mózgowych i uwalnianie się neuroprzekaźników, wzmacniając stopniowo nowe szlaki neuronowe w naszych mózgach i osłabiając stare”²⁸. Te „stare” szlaki to również połączenia odpowiedzialne za przetwarzanie informacji płynących z bezpośredniego kontaktu interpersonalnego. „Czas spędzany przed ekranami i monitorami przez dzieci poniżej trzeciego roku życia jest czasem straconym”²⁹. Warto zauważyć, że badania prowadzone przez licznych naukowców A. Browna (2011), R. Barr (2013), H. Kabali,

²³ J. Cieszyńska-Rożek, *Wpływ wysokich...* .

²⁴ M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, przeł. A. Lipiński, Słupsk 2013, s. 26,76-79, 94.

²⁵ J. Cieszyńska-Rożek, *Wpływ wysokich...* .

²⁶ G. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetwarzać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, tłum. S. Borg, Poznań 2011, s. 15.

²⁷ G. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetwarzać...*, s. 15.

²⁸ G. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetwarzać...*, s. 14.

²⁹ M. Spitzer, *Cyfrowa demencja...*, s. 123.

N. Irigoyen, R. Nunez-Davis (2015), R) czy M. Zamfira (2018) wyraźnie wskazują, że zbyt długie przebywanie w środowisku wirtualnym negatywnie oddziałuje na rozwój dziecka, przyczyniając się w konsekwencji do autyzmu cyfrowego, a brak świadomości rodziców tylko pogłębia owe zjawisko³⁰.

Podsumowanie

Zaprezentowane w artykule informacje dowodzą, że zjawisko autyzmu cyfrowego wśród dzieci, jest problemem niezwykle poważnym. Jest to wyzwanie z którym musi zmierzyć się współczesne społeczeństwo. Autyzm cyfrowy, choć nie jest formalnie uznawany za odrębną jednostkę chorobową, stanowi poważne wyzwanie w dobie wszechobecnej technologii. Dzieci spędzające nadmierną ilość czasu przed ekranami mogą wykazywać objawy przypominające autyzm, takie jak trudności w komunikacji, izolacja społeczna, problemy z koncentracją i zaburzenia snu. Kluczową rolę odgrywają tutaj rodzice, którzy muszą znaleźć równowagę między korzystaniem z technologii a zdrowym rozwojem swojego dziecka. Ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem, promowanie aktywności fizycznej i społecznej oraz wsparcie specjalistów to kroki, które mogą pomóc w walce z tym zjawiskiem. Ważne jest, aby rodzice byli świadomi zagrożeń i podejmowali decyzje, które przyczynią się do zdrowego i zrównoważonego rozwoju ich dzieci. Walka z autyzmem cyfrowym wymaga z od rodziców świadomych i konsekwentnych działań. Kluczem do sukcesu jest znalezienie równowagi między korzystaniem z technologii a zdrowym, zrównoważonym rozwojem dziecka, co wymaga zaangażowania, edukacji i wsparcia specjalistycznego.

³⁰ W. Wieczorek-Płochocka, *Autyzm cyfrowy- przyczyny, objawy, zwalczanie*, „Journal od Modern Science” 2023, t. 4.

Bibliografia

Literatura

- Balan C., *Virtual autism and its effects on the child's evolution*, 5, "Scientific Research and Education in the Air Force" 2018, vol. 5
- Bandura A., *Teoria społecznego uczenia się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015
- Barr R., *Memory Constrains on Infant Learning From Picture Books, Television, and Touchscreens*, "Child Development Perspectives" 2013, vol. 7, iss. 4
- Brown A., *Media use by children younger than 2 years*, "Pediatrics" 2011, vol. 128, iss. 5
- DeFrank M., *Digital Detox. The two-week tech resets for kids*, Bethany House Publishers, 2022
- Frith A., *Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008
- Gołaska P., *Etiologia zaburzeń ze spektrum autyzmu. Przegląd wybranych koncepcji*, „Psychiatria i psychologia kliniczna” 2013, nr 1
- Talaroska M., Florkowski A., Gałęcki P., Zboralski K., *Psychologiczne koncepcje rozwoju autyzmu*, [w:] T. Pietras, A. Witusik, P. Gałęcki (red.), *Autyzm – epidemiologia, diagnoza i terapia*, Wrocław 2010
- Humpheryes A., *Najnowsze badania dotyczące autyzmu, 1-4. Dziecko autystyczne*, 1988
- Kabali H., Irigoyen M., Nunez-Davis R., *Exposure and use of mobile devices by Young children*, "Pediatrics" 2015, vol. 136, iss. 6
- Kilic A.O., Sari E., Yucel H., *Exposure to and use of mobile devices in children aged 1-60 months*, "European Journal of Pediatrics" 2019, vol. 178, iss. 2
- Koplejewska M., *Komputer a rzeczywistość. Wykorzystanie gier komputerowych w rozwijaniu wybranych zdolności poznawczych dzieci w młodszym wieku szkolnym na przykładzie badań dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym*, Kraków 2023
- Pisula E., *Autyzm i przywiązanie. Studia nad interakcjami dzieci z autyzmem i ich matek*, Sopot 2003
- Pisula E., *Autyzm. Od Badań mózgu do praktyki psychologicznej*, Sopot 2012
- Pisula E., *Autyzm. Przyczyny, symptomy, terapia*, Gdańsk 2010
- Pisula E., *Małe dziecko z autyzmem*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2010
- Small G., Vorgan G., *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, tłum. S. Borg, Poznań 2011

Spitzer M., *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, przeł. A. Lipiński, Słupsk 2013

Winczura B., *Jak funkcjonuje mózg dzieci z autyzmem? Neurobiologiczne ścieżki zaburzeń autystycznych*, [w:] B. Cytowska, B. Winczura (red.), *Dziecko chore. Zagadnienia biopsychiczne i pedagogiczne*, Kraków 2008

Źródła internetowe

Bąk A., *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce, wyniki badań ilościowych*, http://www.mamatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf [dostęp: 8. czerwca 2024 r.]

Cieszyńska-Rożek J., *Wpływ wysokich technologii na rozwój poznawczy dzieci w wieku niemowlęcym i proniemowlęcym*, <https://centrummetodykrakowskiej.pl/blog/wplyw-technologii-na-dzieci/> [dostęp: 10 czerwca 2024 r.]

Kulig W., *Ile czasu spędza Polak przed ekranem? Wyniki są niepokojące*, <https://www.benchmark.pl/aktualnosci/ile-czasu-spedzamy-przed-ekranem-wyniki-badania.html> [dostęp: 4 czerwca 2024 r.]

Ofcom (2014), *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*, http://stakeholders.ofcom.org.uk/binaries/research/media-literacy/media-use-attitudes-14/Childrens_2014_Report.pdf [dostęp: 8 czerwca 2024 r.]

Wieczorek-Płochocka W., *Autyzm cyfrowy- przyczyny, objawy, zwalczanie*, *Journal od Modern Science* 2023, t. 4 [dostęp: 5 czerwca 2024 r.]

Zamfir M.T., *The consumption of virtual environment more then 4 hours/day, in the children between 0-3yers old , can cause a syndrome similar with the autism spectrum disorder*, *Journal of Literary Studies*, March 2018 [dostęp: 15 czerwca 2024 r.]