Patrycja Łazińska

Uzależnienia behawioralne dzieci w wieku przedszkolnym

Moment, w którym dziecko zaczyna uczęszczać do przedszkola to czas zmian. Ten mały człowiek zna już otoczenie. Radzi sobie w środowisku domowym, nauczył się wszystkiego głównie przy użyciu rąk – sprawdzał, dotykał, manipulował. Obserwował zachowanie ludzi wokół siebie.

Do momentu poznania nowego terytorium – przedszkola. Znów musi poznawać i sprawdzać. Tym razem ma sprawniejsze i bardziej wytrenowane mięśnie, precyzyjniejsze ruchy i oczywiście mowę – więc pyta, ma wątpliwości, opisy. Poznaje świat relacji społecznych, Chce znaleźć dla siebie miejsce w świecie relacji społecznych. Okazuje się, że dziecko postawione jest przed wieloma zadaniami do wykonania. To z pewnością faza ekspansywności i podboju, ale także konfliktu na różnych płaszczyznach życia dziecka. Można zauważyć jak wiele zależy od dorosłych, aby ten rozwój przebiegał harmonijnie.

Szczególną grupę ryzyka stanowią dzieci w wieku przedszkolnym w odniesieniu do uzależnień behawioralnych, czyli uzależnień od czynności, które rozwijają się jeszcze w dzieciństwie.

Do uzależnień behawioralnych dzieci w wieku przedszkolnym zalicza się m. in.:

* uzależnienie od internetu;
* fonoholizm;
* uzależnienie od gier komputerowych;
* uzależnienie od aktywności fizycznej;
* zaburzenia odżywiania.

Problem uzależnienia od internetu czy telefonu komputerowego jest powszechnie znany i mówi się o nim często. Jednak należy zauważyć, że jeżeli dziecko często korzysta z telefonu komórkowego czy intensywnie ćwiczy, nie oznacza jeszcze tego, że osiągnęło to skalę uzależnienia behawioralnego.

Uzależnienia behawioralne mają pewne cechy wspólne z innymi uzależnieniami i są nimi:

* koncentrację na danej czynności czy zachowaniu w stopniu poważnym – zachowanie to dominuje nad innymi;
* problemy przypominające zespół odstawienny – obecność dyskomfortu, zniecierpliwienia i wewnętrznego napięcia wtedy, kiedy, np. dziecko uzależnione od internetu nie może z niego przez pewien czas korzystać;
* tolerancja – częstsze i dłuższe podejmowanie czynności lub nawyku;
* związek czynności z nastrojem – nastrój poprawia się, gdy dziecko wykonuje czynność, od której jest się uzależnione;
* kłopotliwe nawroty – powracanie do wykonywania czynności nawet wtedy, gdy dziecko próbuje się od niej powstrzymywać.

Psychologowie jako przyczynę tego rodzaju uzależnienia opisują teorię związaną z mózgowym układem nagrody. Kiedy czynność, która sprawia przyjemność dziecku jest często powtarzana, to układ nagrody się do niej przyzwyczaja. Konieczne jest wtedy podejmowanie się danego zachowania coraz częściej, przez co ostatecznie rozwijać się może uzależnienie behawioralne.

Odmienną teorią odnoszącą do przyczyn uzależnień behawioralnych jest ta, zgodnie z którą problemy tego rodzaju mogą mieć związek z zaburzeniami procesu wychowawczego. Brak więzi z rodzicami może prowadzić do pustki, którą człowiek, będzie próbował zapełnić. Jednym z potencjalnych metod na jej zlikwidowanie może być ucieczka właśnie w jakieś z uzależnień behawioralnych. Dla dziecka w wieku przedszkolnym jego rodzice stanowią wzór i dziecko identyfikuje się z owym wzorem.

Zazwyczaj rodzice uzależnionego dziecka jako pierwsi zauważają problem i to oni powinni podjąć próby nakłonienia go do skorzystania z pomocy. Rodzice, którzy podejrzewają, że ich pociecha jest uzależniona, mogą udać się do psychologa, który podpowie im, w jaki sposób postępować, aby wzmacniać pozytywne zachowania u dziecka i jednocześnie redukować częstotliwość występowania zachowań negatywnych.

Bibliografia:  
Erikson, E. H.; Dzieciństwo i społeczeństwo; Rebis; Poznań 1997;  
Węgrzecka-Giluń J., Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska, sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla Rodziców, Fundacja ETOH, 2020.