

Recenzenci:

dr hab. Marek Walancik prof. AWSB

dr hab. Teresa Sołtysiak prof. UKW

© Copyright: Oficyna Wydawnicza ASPRA & Mariusz Z. Jędrzejko

Wydawcy:

Oficyna Wydawnicza ASPRA

(ASPRA-JR F.H.U.)

ul. Dedala 8/44

03-982 Warszawa

tel./fax (22) 870 03 60

e-mail: oficyna@aspra.pl

www.aspra.pl

Unikatowy Identyfikator Wydawnictwa: 44900



Centrum Profilaktyki Społecznej –

Oficyna Wydawnicza von Velke

ul. Staszica 21B

05-822 Milanówek

tel. +48 602 100 020

e-mail: mariusz@cps.edu.pl

www.cps.edu.pl

ISBN 978-83-xxxx

ISBN 978-83-951692-6-7

Wydanie pierwsze

Warszawa-Milanówek 2020

Opracowanie graficzne, skład, redakcja: Oficyna Wydawnicza von Velke

Skład i łamanie, projekt okładki: Trzy Słońca – Iwona Adamus

Zdjęcia na okładce: © xxxxxxxx

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Rozdział 1.	
Cyberuzależnienia, fonoholizm, nałogowe korzystanie z Internetu, czy CYBERZABURZENIA	21
Rozdział 2.	
Specyfika cyfrowych relacji i aktywności a cyberzaburzenia	43
Rozdział 3.	
Sygnaty o zbliżającym się cyberzaburzeniu. Kluczowe błędy rodziców. Wskazówki diagnostyczne	79
Rozdział 4.	
Kierunki diagnozy i terapii przy cyberzaburzeniach – wybrane zagadnienia	97
Rozdział 5.	
Znaczenie snu w rozwoju dziecka. Nadużywanie TC jako predyktor cyberzaburzeń	119
Rozdział 6.	
Domowa edukacja medialna – krótki poradnik praktyczny, jak modelować relacje dziecko – nowe technologie cyfrowe	129
Rozdział 7.	
Właściwa organizacja czasu. Metody modelowania aktywności dzieci i nastolatków poza technologiami cyfrowymi	153
Kilka zdań podsumowania	183
Bibliografia	185
O autorach	190



WPROWADZENIE

*Jeśli nie nauczymy dzieci mądrego korzystania
z technologii cyfrowych, będzie to miało dramatyczne skutki
dla ich funkcjonowania społecznego, edukacyjnego i zawodowego.
Mogą być ofiarami masowej cybermanipulacji człowiekiem,
grupami społecznymi i wielkimi zbiorowościami ludzi.*

Najprawdopodobniej narzędzia wykorzystujące technologie cyfrowe, obok zegarków, są najpopularniejszymi urządzeniami na świecie, a popyt na nie nieustannie rośnie. Jest ich więcej niż lodówek, a w przeciętnym domu – w krajach rozwiniętych – mamy więcej telefonów niż telewizorów, które do tej pory były wiodącym medium masowym. Mamy także do czynienia z sytuacją, w której posiadanie telefonu i nieograniczony do niego dostęp są traktowane przez nastolatków jako „prawo niezbywalne”. Diagnozując i badając te zagadnienia, zastanawiamy się czasami – w formie żartobliwej – czy współczesne dzieci nie „rodzą się” razem z technologiami cyfrowymi, bowiem często od chwili, gdy je dostaną, nie umieją bez nich żyć. W formie dosłownej oczywiście nie, w ramach przenośni już tak.



Krzysztof, 15 lat, uczeń liceum, podwarszawska miejscowość – słowa wypowiedziane w trakcie spotkania terapeutycznego w związku z ciągłym nadużywaniem technologii cyfrowych: „Chcecie mi zabrać dzieciństwo. Mam prawo używać telefonu i gier tyle, ile chcę. Nie rozumiecie mnie”.

Konrad, 15 lat, uczeń 8 klasy szkoły podstawowej, podwarszawska miejscowość – słowa nagrane przez ojca nastolatka: „Nienawidzę was, powinno się was pozabijać. Dlaczego mi, debil, wyłączyłeś telefon, to moja sprawa. co w nim robię. Masz mi go oddać. Słyszysz, debil, oddawaj go...”

Tomek, 11 lat, uczeń szkoły podstawowej, Skierniewice – słowa wypowiedziane na spotkaniu z terapeutą: „Jak mi nie oddadzą konsoli, nie będę się uczył. Nie będę i nic mi nie zrobicie. Nie będę. Chcę konsolę”.

Roksana, 16 lat, uczennica technikum, Warszawa – słowa wypowiedziane na spotkaniu z psychologiem szkolnym: „Nic im do tego, co robię na Facebooku, to są moje zdjęcia,

nie ich. Będę pisać to, co chcę, i nikt mi tego nie zabroni... I co z tego, że zamieściłam swoje zdjęcie w bieliźnie, to moje ciało, będę rozbiła to, co chcę".

Asia, 14 lat, uczennica szkoły podstawowej, Radom – słowa wypowiedziane na spotkaniu z terapeutą: „Matka zabrała mi telefon, a ojciec się wściekł. I co takiego się stało? Wrzuciłam fotkę, jak całujemy się z chłopakiem. A co, oni się kiedyś nie całowali?"

Bez ryzyka większego błędu możemy założyć, że podobne wypowiedzi słysząc w niektórych (a może w wielu) polskich domach, a problem nadużywania technologii cyfrowych przez nastolatków stał się jednym z największych wyzwań edukacyjnych, diagnostycznych i terapeutycznych. W dalszej części publikacji wrócimy do tego zagadnienia w szerszych kontekstach, ale już teraz podkreślamy, że problemem nie są same technologie, zatem nie powinniśmy traktować ich jako „źródła zła”, powinniśmy raczej mówić o istotnych brakach edukacji medialnej oraz nieświadomości rodziców wobec „zderzenia” młody adolescencyjny mózg vs. przekaz i aktywność cyfrowa.

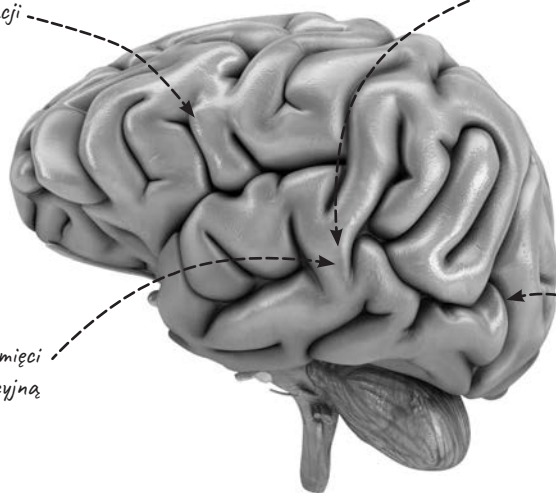
MÓZG I DZIAŁANIE TC

Zmuszanie płóców czołowych do ciągłego „przerabiania” nowych informacji

Proces nadmiernego wydzielania dopaminy, serotoniny i endorfin

Przeciążanie pamięci lawiną informacyjną

Silne pobudzenie kory wzrokowej zmiennymi bodźcami



Opracowanie własne autorów.

Na wstępie pragniemy stwierdzić, że w procesie globalnej cyfryzacji powinniśmy upatrywać więcej zalet niż problemów i zagrożeń, choćby tych związanych z niczym nieograniczoną komunikacją oraz dostępem do informacji i wiedzy. Niewątpliwą zaletą Internetu i korzystających z niego urządzeń są porównywarki, wyszukiwarki, wielkie bazy danych, funkcja ICE. Co więcej, dla rosnącej części populacji życie w trybie off-line jest po prostu niemożliwe, choćby przez fakt gromadzenia w tzw. chmurach ogromnych ilości informacji związanych z pracą zawodową. Dynamizowanie procesów on-line związane jest także z szybkim rozwojem handlu w sieci, czego przykładem może być globalne działanie Amazona, w Polsce zaś Allegro oraz dynamiczny rozwój płatności internetowych i łańcucha dostaw.

Ale wszystkie udogodnienia i wsparcia otrzymywane „z sieci” niosą również zagrożenia, w wyniku czego narastają problemy mające wpływ na społeczne funkcjonowanie człowieka. W tym miejscu chcielibyśmy zwrócić uwagę na cztery z nich:

- 1** Wiara młodych ludzi w prawdziwość informacji zamieszczanych w sieci, szczególnie tych, które nie są popierane argumentami naukowymi oraz dowodami. Owo rozpowszechnianie się tzw. wiedzy masowej staje się wyzwaniem edukacyjnym, gdyż wraz z faktami empirycznymi na porównywalnym statusie funkcjonują nieprawdy, postprawdy, fake newsy i niedopowiedzenia.

PRZYKŁAD: Młodzi ludzie uwierzyli w informacje o „lekkiej marihuanie” (nieprawda) oraz w większe bezpieczeństwo palenia marihuany niż tytoniu w kontekście nowotworowym (fake news).

- 2** Wyraźne zmniejszanie się liczby kontaktów *face-to-face* jako skutek łatwości nawiązywania relacji on-line bez konieczności przemieszczania się do kolegi, koleżanki, osoby znajomej. Zmniejsza to liczbę i znaczenie relacji, w których jest choćby doza intymności oraz bliskości, będąca jedną z ważnych psychologicznych wartości w relacjach człowiek-człowiek. Warto także zwrócić uwagę na społeczno-psychologiczny kontekst tego faktu – otóż w relacjach osobistych mamy do czynienia z daleko szerszym poziomem szczerości człowieka wobec człowieka. Jest to związane z zagadnieniem określanym jako cechy społeczności sieciowych.

Spółeczeństwo sieciowe to struktura społeczna oparta na sieciach. Jednak nie na każdym rodzaju sieci, ponieważ sieci społeczne były istotnym wymiarem życia społecznego od początków ludzkości. Sieci charakterystyczne dla współczesnej organizacji społecznej to sieci informacyjne wspierane przez nowe technologie komunikacyjne (Castells, 2020).

- 3** Kolejny aspekt to atomizacja, będąca skutkiem „zamykania” się człowieka w relacji „ja-technologie cyfrowe”.
- 4** Relacje sieciowe sprzyjają powstawaniu wspólnot sieciowych. Moglibyśmy założyć, że jest to pozytywny aspekt poszerzania relacji między ludźmi, gdy jednak bliżej przyjrzymy się im, okazuje się, że duża ich część ma bardzo małą trwałość, a powstające tam relacje są bardzo powierzchowne (np. Facebook). Jest to jeden z paradoksów cyberrelacji – są one z jednej strony nacechowane sieciowym indywidualizmem, a z drugiej – ukazują powstawanie nowych wspólnot. Mają one inną jakość niż wspólnoty naturalne i – wydaje się – służą innym celom, bo głównie skupiają się na autopromocji (upowszechnianie kultury narcyzmu).

Zwiększenie mobilności jest również pośrednią przyczyną zwiększenia autonomii jednostki, która może w dużo większym stopniu decydować o swoich relacjach. Zwiększenie mobilności powoduje, że grupy czy wspólnoty, z których jednostki się wywodzą, przestają być wyznacznikiem ich relacji i kontaktów społecznych (Batorski, 2020).

Nie oznacza to jednak – jako założenie – że relacje sieciowe są szkodliwe. Chodzi raczej o fakt, aby stanowiły one tylko część relacji zawiązywanych przez młodych ludzi i nie miały charakteru dominującego. Ponieważ nasz umysł jest biologicznie zaprogramowany do tworzenia i kultywowania relacji *face-to-face*, ich medialne zapośredniczenie stanowi zupełnie nowy czynnik, którego skutki dla realnych społecznych wspólnot są wciąż trudne do jednoznacznego i pełnego zrozumienia, możemy jednak zakładać, że w przeważającej mierze będzie

to zmiana szkodliwa, podobnie jak nawet najlepsze zoo nie jest w stanie zastąpić zwierzęciu jego środowiska naturalnego.



Małgorzata, mama 15-latka, Otwock: „Potrzebujemy niemal czołgu, aby go wyciągnąć z domu. Ciągłe na coś i komuś musi odpowiadać, a przy tym nie potrafi odłożyć tej odpowiedzi na późniejszy czas. Jest cały czas on-line”.

Na początku 2019 roku 14-latek wszedł do szkolnej toalety i z ukrycia sfilmował koleżankę. Trzy godziny później filmik znalazł się na jednym z portali, co spowodowało próbę samobójczą dziewczynki. Rodzice chłopca nie przyjmują do wiadomości oczywistego faktu, że działanie ich syna było główną przyczyną tej tragedii.

W wielu polskich domach na to nieustanne pożądanie korzystania z technologii cyfrowych mówi się **UZALEŻNIENIE**. Szczególnie wtedy, gdy rodzice wołają dziecko na kolację lub obiad i słyszą jedno z najbardziej znanych w Polsce „słów-komunikatów” – **ZARAZ**.

Ta **ZARAZ**-a jest coraz powszechniejsza, ogarnia zarówno nastolatki, jak i małe dzieci oraz dorosłych. Wciągnięcie w sieć staje się nie tylko problemem społecznym (rosnący udział komunikacji zapośredniczonej nad komunika-

cją twarzą w twarz), ale także wyzwaniem edukacyjnym. Jak m.in. wykazemy w opracowaniu, używanie technologii cyfrowych w szkole, szczególnie smartfonów, poza ustalonym rytmem lekcji, jest szkodliwe edukacyjnie jako skutek silnego przeciążenia mózgu tzw. błotem informacyjnym oraz ekscytowania się nic nieznaczącymi informacjami.

Jeszcze innym aspektem sygnalizowanego tu problemu jest bezpieczeństwo naszego wizerunku oraz danych. Ich utrata lub niewłaściwe wykorzystanie mogą być przecież przyczyną kłopotów środowiskowych, zawstydzienia rodziców,

Wtorek, 18 lutego 2020 roku, sklep Carrefour na warszawskim Żoliborzu. Mały, może 3-letni chłopiec bierze produkty z półek i przystawia je do wiszącego na ścianie skanera i raduje się, gdy słyszy „dwa złote pięćdziesiąt trzy grosze”. Biegnie po kolejny produkt. Bawi się.

a nawet ludzkich dramatów, porażek ekonomicznych lub edukacyjnych. Z kolei ich długotrwałe używanie w godzinach wieczorno-nocnych zwiększa obciążenie OUN (ośrodkowego układu nerwowego), opóźnia zasypianie i wykonywanie istotnych funkcji, jakie nasz organizm przypisuje snowi.

U dzieci sen ma ogromne znaczenie dla utrwalania pamięci, porządkowania nowych informacji, regeneracji psychofizycznej oraz wzrostu.

Podjmując różne zagadnienia dotyczące nadużywania technologii cyfrowych, będziemy skupiali się na tej ich części, która odnosi się do zagadnienia cyberzaburzeń, a więc problemu leżącego u podstaw różnych powikłań, konsekwencji oraz zachowań ryzykownych. Mamy przy tym świadomość, że literatura obszaru dziecko-technologie cyfrowe (czy to w kontekście rozwoju społecznego, wpływu na rozwój indywidualny czy edukacji medialnej jako narzędzia wychowawczego) jest niezwykle bogata. W polskim dorobku na szczególną uwagę zasługują publikacje Sylwestra Bębas¹, Dariusza Sarzały², Macieja Tanasia³, Barbary Szmigielskiej⁴, Mirosława Kowalskiego⁵, Stanisława Koza⁶, Włodzimierza Gogołka⁷, Tomasza Goban-Klasa⁸, Grzegorza Ptaszka⁹, prace

1 S. Bębas, J. Plis, J. Bednarek (red.), *Patologie w cyberswiecie*, Wyższa Szkoła Handlowa w Radomiu, Radom 2012.

2 D. Sarzała, *Cyberprzestrzeń jako źródło zagrożeń agresji i przemocy*, (w:) M. Jędrzejko, A. Taper (red.), *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Warszawa 2010; *Cyberprzestrzeń jako źródło zagrożeń procesu socjalizacji i wychowania*, (w:) B. Chrostowska, E. Kantowicz, C. Kurowski (red.), *Pedagogika społeczna wobec problemów współczesnej młodzieży. Polska pedagogika społeczna na początku XXI wieku*, Toruń 2010.

3 M. Tanaś, *Pedagogika a środki informatyczne i media*, Warszawa 2004, 2005.

4 B. Szmigielska (red.), *Całe życie w Sieci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008; B. Szmigielska, *Psychologiczne konteksty Internetu*, Kraków 2008.

5 M. Kowalski, I. Koszyk, S. Śliwa, *Edukacja i/a mózg: mózg i/a edukacja*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2016.

6 S. Kozak, *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości: przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i w szkołach*, Warszawa 2014.

7 W. Gogolek, *Wpływ e-podręczników na rozwój psychosomatyczny uczniów*, Warszawa 2013.

8 T. Goban-Klas, *Wartki nurt mediów*, Kraków 2011.

9 G. Ptaszek, A. Ogonowska, *Edukacja medialna w dobie współczesnych zmian kulturowych, społecznych i technologicznych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.

przygotowane w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, szczególnie te we współpracy z NASK¹⁰ oraz raporty Fundacji Dbam o Mój Zasięg autorstwa Macieja Dębskiego i współpracowników¹¹, a z prac ogólnych i badawczych Józefa Bednarka¹², Jacka Pyżalskiego¹³ czy Anny Andrzejewskiej. Ale mimo wielości źródeł i coraz szerszej wiedzy o wpływach cybertechnologii na człowieka w jego różnych kontekstach społeczno-zawodowych i edukacyjnych – na polu budowania właściwych relacji do nich ponosimy dotkliwe porażki. Dotyczą one m.in. takich zagadnień jak:

- zbyt wczesne – co do wieku – dostarczanie dzieciom cybernarzędzi oraz zbyt długie z nich korzystanie (w cyklu dobowym);
- zbyt słaba kontrola rodzicielska nad aktywnością dzieci w sieci, szczególnie w aspekcie korzystania z tych obszarów Internetu, które mogą być dla dziecka szkodliwe psychicznie;
- za mała aktywność wielkich operatorów sieci w zakresie eliminowania i blokowania zachowań patologicznych;
- nieświadomość rodziców w odniesieniu do mechanizmów cyberzaburzeń, ich diagnozy oraz możliwości terapii;
- bardzo słaba edukacja medialna w szkołach, będąca pokłosiem niezrozumienia tego ważnego zadania i zagadnienia na szczęble Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz w innych ośrodkach decyzyjnych.

Podejmowane przez nas zagadnienia, ich ujęcie, częsta (świadoma) stanowczość stawianych tez są pokłosiem zawodowego doświadczenia w analizie cyberzagrożeń oraz diagnozie cyberzaburzeń. Stoimy jednocześnie na stanowisku, że kluczowe zagadnienie omawiane w publikacji, jakim jest

10 Zob. Raporty *Rodzice Nastolatków 3.0* i *Raport – nastolatki 3.0 – wybrane wyniki badań ogólnopolskich* dostępne na stronie Akademii NASK (<https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/publikacje.html>).

11 M. Dębski, M. Bigaj, *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdańsk 2019 (publikacja do pobrania online: https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka.pdf); M. Dębski, *Nalogo- we korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdynia 2016 (źródło: https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/12/Nalogowe_korzystanie_z_telefonow_komorkowych_RAPORT_Z_BADAN.pdf).

12 J. Bednarek, A. Andrzejewska, *Cyberswiat: możliwości i zagrożenia*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2009; J. Bednarek, *Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, Difin, Warszawa 2014.

13 J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011.

CYBERZABURZENIE, nie jest UZALEŻNIENIEM (ang. *addiction*), lecz właśnie zaburzeniem (ang. *disorder*), z licznymi dowodami na kluczowe źródło, jakim jest nadużywanie (ang. *abuse*).



Bartosz, ojciec 15-latka, Książenice: „Lekcje robi po łebkach, byle tylko szybciej, a później siada do konsoli. Czasami nawet na 4–5 godzin bez przerwy. Gdy mu powiedziałem, że wyłączę prąd, zagroził, że nie będzie się uczył”.

Pracując nad konstrukcją opracowania, zdecydowaliśmy się na przedstawienie nie tylko ogólnych uwarunkowań sprzyjających powstawaniu uwarunkowań (predykatory) cyberzaburzeń oraz czynników im sprzyjających, ale także zaprezentowanie autorskiego podejścia do diagnozowania tego problemu w poradnictwie specjalistycznym, szczególnie tym realizowanym przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne, pediatrów oraz szkolnych psychologów i pedagogów. Sądzymy również, że publikacja będzie przydatna dla rodziców dzieci, które przejawiają skłonność do nadużywania technologii cyfrowych. Podejmując te zagadnienia, mamy również świadomość ich złożonego charakteru, w tym związku z tak skomplikowanymi zagadnieniami, jak neurologiczne aspekty pracy mózgu oraz społeczny konstrukt określany jako „cyber kids”. O ile wiemy już wiele o specyficznych cechach „cyberdzieci”, określanych przez wielu badaczy jako cyfrowi tubylcy, o tyle mniej o tym, jak powiązać określone zachowania dzieci i nastolatków z występowaniem tytułowych cyberzaburzeń.

Jednym z pierwszych sygnałów pojawienia się ryzyka cyberzaburzeń jest powtarzająca się wielozadaniowość (ang. *multi-tasking*) dziecka, które stara się wykonywać wiele czynności na raz, przy czym zawsze jedną z nich jest korzystanie z technologii i narzędzi cyfrowych (np. toaleta z oglądaniem filmików; przeglądanie SMS-ów lub Facebooka w trakcie posiłku; odrabianie lekcji z równoległym zaglądaniem do sieci).

Kiedy poszukiwaliśmy optymalnej formuły publikacji, zdecydowaliśmy – zachowując jej naukowe ramy – nadać jej jak najbardziej praktyczny wymiar, a więc taki, który umożliwi czytelnikom zastosowanie proponowanych rozwiązań w działaniach psychologiczno-pedagogicznych (specjalistów) i wychowawczych (rodziców). Na podstawie wieloletniego doświadczenia pracy z dziećmi z cyberzaburzeniami proponujemy także:

- założenia modelowania relacji dzieci (nastolatki)-technologie cyfrowe – opisane w stosowanych przez nas 15 zasadach;
- test diagnostyczny cyberzaburzeń, możliwy do wykonania także poza ośrodkami specjalistycznymi (np. przez rodziców i nauczycieli), oraz zasady, jakimi powinni się kierować rodzice i opiekunowie nadzorujący rozrywkowe i społecznościowe wykorzystanie technologii cyfrowych.

* * *

Bez wątpienia cybertechnologie są narzędziami, które nie tylko łączą ludzi na całym świecie, ale także pomagają w wykonywaniu różnych prac on-line i zwiększają jednocześnie nasz dostęp do informacji i wiedzy. Z drugiej strony są jednak narzędziem kontroli i obserwowania człowieka np. poprzez modelowanie jego wizerunku jako klienta oraz obserwowanie preferencji w wyborze – nie tylko określonych produktów, ale także informacji. Gdy patrzymy na proces informatyzacji świata ekonomii, nauki, zarządzania oraz relacji międzyludzkich, uzasadnione jest stwierdzenie o rewolucyjnym wymiarze tych wynalazków, o skali niemal równej dziełu Gutenberga.



Lidia, mama 13-latki, Konin: „Nie umiemy wprowadzić zasad, najpierw nauka, później komputer. Jesteśmy często szantażowani zwrotem typu: «Posprzątam łazienkę, ale jak dacie mi dłużej korzystać z telefonu wieczorem». Ostatnio zażądała, abyśmy zdjęli z jej smartfona program kontroli rodzicielskiej”.

Tak jak czcionkowa technika powielania książek dała dostęp do wiedzy i stworzyła podwaliny dla masowego szkolnictwa, tak cybertechnologie dają nam dostęp do rozwoju i kontaktów w czasie niemal rzeczywistym. Ale mamy

do czynienia także z innymi faktami, które są podstawą do szerszej refleksji na temat możliwości, jakie dają człowiekowi (instytucjom) nowe technologie.

Cyfrowe narzędzia, którymi dysponują instytucje i firmy, pozwalają na sporządzenie bardzo dokładnego wizerunku człowieka – od sposobów spędzania czasu wolnego, poprzez zakres i czas aktywności w sieci, sposoby wydawania środków finansowych, a nawet preferencje polityczne. Kiedy zgadzamy się na aktywność sieciową, musimy być tego świadomi, a cyfryzacja świata wymaga, aby w procesie wychowawczym te problemy były omawiane, jeszcze zanim dziecko zacznie swoją aktywność w sieci.



Ponieważ nie możemy liczyć na wsparcie wielkich potentatów internetowych w ograniczaniu patologii w sieci, musimy to robić sami poprzez kontrolę rodzicielską i modelowanie relacji dzieci-technologie cyfrowe.



Kluczowym warunkiem udostępnienia dzieciom i nastolatkom technologii cyfrowych jest opanowanie przez nich zasad netykiety oraz ustalenie czytelnego kontraktu komputerowego (internetowego, smartfonowego).

Już na wstępie konieczna jest także ważna uwaga dotycząca specyficznej cechy cybernarzędzi.

Otóż młodzi ludzie przypisują im WOLNOŚĆ, która bywa nierzadko błędnie postrzegana nie tylko przez bezpośrednich użytkowników, ale także przez wielkich oferentów Internetu jak Google, Facebook, czy innych portali społecznościowych. Każda z tych wielkich firm zapewnia oczywiście o swojej polityce bezpieczeństwa i ochrony danych, ale rozwiązania i ich treści pozostają daleko w tyle za oczywistymi potrzebami.

Przygotowując materiały wyjściowe do publikacji, dokonaliśmy kwerendy literatury tematu oraz przeprowadziliśmy wiele rozmów z terapeutami i psychologami diagnozującymi dzieci z cyberzaburzeniami. Uzyskany w ten sposób materiał został szeroko

wykorzystany w poszczególnych fragmentach publikacji w postaci wypowiedzi eksperckich i wniosków. W części końcowej umieściliśmy wykaz pozycji naukowych, które szczególnie polecamy.

CO JUŻ WIEMY 1 (JAKO POCHODNA WIEDZY NAUKOWEJ)

Znacząca część rodziców nie ma świadomości, z jaką siłą i intensywnością współczesne technologie cyfrowe i zawarte w nich treści oddziałują na dzieci i nastolatków. Edukacja w tym zakresie, szczególnie poszerzanie praktycznych kompetencji, jest wymogiem czasu.

Cały nasz tok myślenia i proponowane w publikacji rozwiązania nie zmierzają do blokowania dostępu dzieci i nastolatków do cybertechnologii. Wciąż mogą być one dla nich rozwojowe, kształcące, edukacyjne. Chodzi jedynie o taki dostęp (czas, sfery, sposoby), aby nie wywoływało to cyberzaburzeń oraz konfliktów i problemów w relacjach społecznych.

CO JUŻ WIEMY 2

Mechanizmy cyberzaburzeń – w przeciwieństwie do większości uzależnień od substancji – są uleczalne. Wymagają bardzo konsekwentnego postępowania, a następnie modelowania relacji dziecko-cybernarzędzia.

Nie sposób przecenić edukacyjną rolę Internetu – bez niego spowolnienie rozwoju nowych pokoleń będzie utrudnione, a rozwiązywanie wielu problemów współczesności – po prostu niemożliwe. Jednak cybernarzędzia – tak jak mogą być edukacyjne i rozwojowe – mogą też stać się źródłem głębokich, wielopoziomowych zaburzeń.



Prof. Barbara Szmigielska: „Jego specyfika (Internetu – przyp. aut.) sprawia, że nie jest to tylko środek przekazu, ale także miejsce kontaktów międzyludzkich. Wirtualny charakter zarówno tego miejsca, jak i tych kontaktów stwarza nieznane dotychczas możliwości oddziaływania człowieka na człowieka” (*Internet jako środowisko edukacyjne*, w: *Psychologiczne konteksty Internetu*, red. B. Szmigielska, Wydawnictwo WAM, Kraków, 2011, s. 11).



**PAŹDZIERNIK 2019 ROKU, SOBOTA,
TARG W MILANÓWKU [M.J.]:**

podchodzi do mnie dziewczynka
w wieku 12–13 lat i grzecznie mówi:
„Dzień dobry panu, jestem Magda.
Co pan zrobił mojej mamie, było tak
fajnie, nikomu nie przeszkadzałam,
dlaczego pan mnie tak skrzywdził. Ja
tylko chciałam być wieczorem na czacie
z koleżankami. Dlaczego pan to zrobił?”.

WYJAŚNIENIE:

trzy dni wcześniej na spotkaniu
z rodzicami w szkole podstawowej
przedstawiłem założenia modelowania
relacji dzieci–technologie cyfrowe,
a mama z tatą zdecydowanie je wdrożyli,
bo uznali, że dotychczasowy model
kontaktu córki z cybertechnologiami
jest wadliwy.