



Warszawa, 24 maja 2023 r.

## Być rodzicem w cyfrowym świecie

**Postęp technologiczny jest naszą codziennością. Od czasu pandemii znacząca część życia dorosłych i dzieci przeniosła się do sieci, co z jednej strony pokazało nowe, rozwojowe możliwości, z drugiej budzi wiele niepokoju o to, czy potrafimy jeszcze żyć i być offline. Wyzwania z tym związane dotyczą zarówno dorosłych, jak i dzieci.**

Brak możliwości ingerencji lub uczestniczenia w życiu online dzieci często wzbudza niepokój rodziców. Współczesne dzieci od początku swojego życia mają możliwość korzystania z ekranów i nowych technologii. Są więc przyzwyczajone do komunikacji z innymi i zdobywania potrzebnych informacji dzięki urządzeniom elektronicznym, często nie znając dla nich alternatyw. Badania pokazują, że 96% nastolatków korzysta z sieci codziennie. W związku z czym pytanie, które stoi przed rodzicami, to: "Jak moje dziecko może spędzać czas online?" a nie: "Czy dziecko może spędzać czas online?".

Czas spędzony na oglądaniu telewizji lub korzystaniu z gier wideo, komputerów, przenośnych odtwarzaczy gier, smartfonów, tabletów nazywany jest czasem ekranowym. Według raportu NASK, w 2020 roku nastolatki korzystały w czasie wolnym z internetu średnio 4 godziny i 50 minut. W czasie pandemii czas spędzany przed ekranem był zdecydowanie dłuższy (lekcje i zajęcia dodatkowe online) i wynosił około 9-12 godzin dziennie. Jako średni wiek rozpoczęcia samodzielnego korzystania z internetu podaje się 9 lat. Im młodsze dziecko, tym większy wpływ czas ekranowy ma na jego uczenie i rozwój, ze względu na większą wrażliwość i mniejszą dojrzałość układu nerwowego. Z pewnością cyfryzacja i rozwój technologiczny dają dużo możliwości - zapewniają łatwiejszy dostęp do wiedzy, pomagają się komunikować, wspierają w życiu szkolnym i dostępie do informacji. Jednocześnie ekrany coraz częściej pełnią funkcję elektronicznej niani lub maskotki. Stają się alternatywą dla czasu z rodzicem, sposobem regulacji emocji i kontaktów z otoczeniem. Stąd duża potrzeba wrażliwości i uważności nas, dorosłych na to, jakie zachowania związane z czasem ekranowym i korzystaniem z sieci modelujemy oraz jak reagujemy na informacje, które przekazują nam dzieci. Pamiętając o wyzwaniach związanych z byciem w sieci, jego atrakcyjnością oraz małymi możliwościami dzieci samodzielnego regulowania czasu ekranowego, możemy tworzyć bezpieczne nawyki i wspomagać dziecko w tym, by nowe technologie wspierały jego rozwój.



Aby móc ocenić, w jaki sposób dziecko korzysta z sieci, warto poznawać jego cyfrowe nawyki, zaczynając od najmłodszych lat i sposobu wprowadzania go do cyfrowego świata. Poniżej podaję model "3-6-9-12" stworzony przez Kimberley S. Young, określający zasady korzystania z urządzeń technologicznych w domu, będące profilaktyką uzależnienia od urządzeń ekranowych:

wiek	zasada	sposób korzystania
0-3	nigdy/ nigdzie	brak ekranów sprzyja prawidłowemu rozwojowi więzi emocjonalnych z rodzicami i komunikacji społecznej
3-6	korzystanie pod ścisłym nadzorem do godziny dziennie	wprowadzanie do świata urządzeń
6-9	korzystanie pod ścisłym nadzorem do 2 godzin dziennie	wspieranie w równowadze między aktywnościami dziecka i kontaktem z ekranami, wybór treści dostosowanych do wieku
9-12	integracja	nauka krytycznego i bezpiecznego korzystania z internetu
12-18	niezależność	uszanowanie prywatności i niezależności w korzystaniu z ekranów, umówienie zasad korzystania z nich

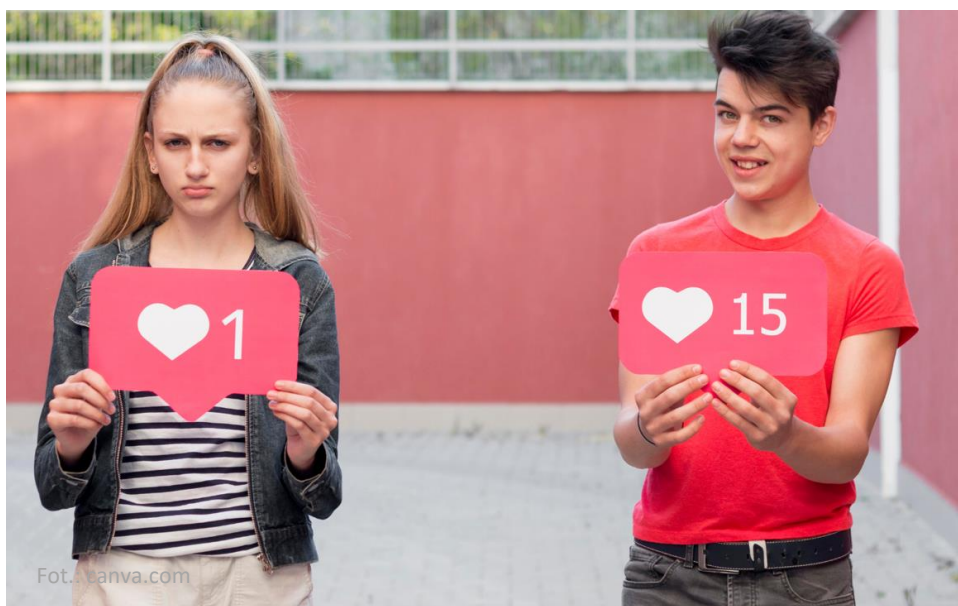
To, na co warto zwrócić uwagę wprowadzając dziecko w świat ekranów, to adekwatne do wieku korzystanie z urządzeń oraz różnicowanie treści w zależności od wieku. Ważna jest również obecność rodzica podczas wspólnych aktywności, niełączenie ich ze swoim czasem ekranowym, jak również wspólne aktywności online, wspierające poznawanie swoich zainteresowań i zwyczajów związanych z czasem ekranowym.

Pomimo starań i prób nadażania za rozwojem technologicznym nie sposób jest całkowicie kontrolować treści, do których mają dostęp dzieci, a co za tym idzie, całkowicie uchronić je przed treściami nieadekwatnymi do ich wieku i możliwości poznawczych. To, na co mają wpływ rodzice, to modelowanie zachowań związanych z bezpiecznym korzystaniem z sieci, a także tworzenie z dzieckiem relacji opartej na zaufaniu. Istotny dla tworzenia się dziecięcych i nastoletnich nawyków ekranowych jest sposób i częstotliwość korzystania z urządzeń elektronicznych przez rodziców. Niezależnie od tego, w jakim celu używamy ekranów, należy pamiętać, że dzieci widząc nas przed nimi, obserwują momenty, kiedy po nie sięgamy i są w stanie odczytywać emocje rodzica związane z tymi zachowaniami. Zdarza się, że na podstawie obserwacji uznają czas ekranowy za sposób radzenia sobie z nieprzyjemnymi uczuciami i problemami. Tworzenie całkowicie odrębnych ram korzystania z urządzeń dla siebie i dziecka może prowadzić do niedomówień lub obchodzenia naszych zasad, zwłaszcza, jeśli dziecko nie ma jasności, skąd one wynikają.



Wspierając bezpieczne korzystanie z nowych technologii, warto zwrócić uwagę na negatywne aspekty bycia w sieci. Przede wszystkim dostęp do nieograniczonej liczby treści sprawia, że często trudno odróżnić to, co jest prawdą, a co nie, jak również łatwo mylić opinie z faktami. W związku z tym ważne są rozmowy z dziećmi o przyswajanych przez nie treściach oraz nauka wyszukiwania informacji bądź ich wspólne weryfikowanie.

Niektóre cyfrowe treści mogą wpływać na kreowanie nierealistycznego obrazu siebie i świata. W dużej mierze oddziałują na to: tworzenie swojego wizerunku poprzez publikowanie treści, które mogą spodobać się innym, a nie określających mnie jako osobę, uleganie internetowym modom i wpływom wirtualnych idoli, dążenie do kanonów piękna osiągniętych dzięki internetowym filtrom, a także czerpanie informacji o świecie z niezweryfikowanych źródeł bądź opinii innych osób. Kolejnym ważnym aspektem jest sposób ujawniania informacji o sobie. Często drobne aktywności, takie jak: udostępnianie swojej lokalizacji, podawanie danych kontaktowych nieznanym osobom, podawanie danych znajomych bez ich zgody, publikowanie zdjęć, na których są widoczne dane szczegółowe, może wpłynąć na to, że te informacje zostaną wykorzystane w niechciany przez nas sposób. Pokazywanie dzieciom jakie treści warto upubliczniać może podwyższać ich bezpieczeństwo oraz pozytywnie wpływać na ich postrzeganie siebie.



Obecność w sieci może również negatywnie oddziaływać na przestrzeganie norm i zasad społecznych. W niektórych przypadkach przyczynia się do normalizacji cyberprzemocy i zachowań ryzykownych. Często pozorna anonimowość i brak bezpośredniego kontaktu wpływają na podejmowanie kroków lub tworzenie treści obrażających jakąś osobę, bez myślenia o konsekwencjach, które są niewidoczne od razu po podjęciu działania. Jeśli rodzic ma podejrzenie, że jego dziecko podejmuje zachowania ryzykowne w sieci, ważne jest, żeby zamiast kar i odcinania dostępu do internetu rozmawiał z nimi o tym, co się dzieje, o możliwych konsekwencjach i wspólnie szukał rozwiązań zmniejszających negatywne skutki ich działań. Pozwoli to mieć większy wpływ na przyszłe zachowania dziecka, jak również da większą pewność, że w sytuacji trudnej, przekraczającej granice naszego dziecka w wirtualnym świecie, rodzic będzie jedną z pierwszych osób, która się o tym dowie, a co za tym idzie, będzie w stanie adekwatnie zareagować i ochronić dziecko przed dalszymi konsekwencjami. Rozmawianie z dzieckiem z perspektywy jego winy i kary prowadzi często do nieujawnienia prawdy bądź działań mających na celu uniknięcie nieprzyjemnych konsekwencji.

W związku z tym, że dzieci coraz więcej i częściej korzystają z urządzeń elektronicznych w swoim wolnym czasie, rodzic może mieć trudność z oceną, czy cyfrowe nawyki dziecka są już sygnałem związanym z tym, że spędza za dużo czasu przed ekranami. Poniżej podaję sygnały alarmowe, które mogą świadczyć o tym, że dziecko korzysta w sposób szkodliwy z nowych technologii.

Są to:

- nadmierne zaabsorbowanie wirtualnym światem,
- potrzeba coraz większego zaangażowania w gry lub aktywności online,
- ukrywanie przed rodzicami czasu spędzanego w sieci,
- utrata zainteresowania dotychczasowymi aktywnościami i hobby na rzecz ekranów,

- korzystanie z ekranów jako sposób ucieczki od problemów lub regulacji emocji,
- ryzyko utraty kontaktów z rówieśnikami z powodu nadmiernego korzystania z ekranów,
- brak informacji i możliwości rozmowy o tym, na co przeznaczają czas dziecko.

Warto obserwować, czy powyższe sygnały nasilają się w czasie oraz czy przed ich wystąpieniem miało miejsce jakieś znaczące wydarzenie w życiu dziecka. Pomocna będzie również rozmowa z dzieckiem o tym, co dzieje się w jego życiu rówieśniczym i szkolnym oraz wspólne zwrócenie uwagi na to, co dają mu aktywności online.

Czynnikiem wspierającym i profilaktycznym może być stworzenie zasad ekranowych, czyli reguł określających to jak, kiedy, w jaki sposób dziecko może wykorzystywać swój czas ekranowy. Przy ich tworzeniu ważne jest branie pod uwagę wieku oraz potrzeb dziecka, jak również tego, żeby czas przed ekranem nie był rodzajem nagrody lub motywacji do wykonywania obowiązków.



W cyfrowym świecie łatwo zagubić się również rodzicom. Szukając wspólnych ścieżek i połączeń z dziećmi warto pamiętać, że jakość relacji, wspólny czas, rozmowy, brak lęku przed karą są w stanie uchronić dziecko przed szkodliwym korzystaniem z urządzeń. Zainteresowanie światem dziecka, rozmowa i wysłuchanie tego, w jakim celu korzysta z internetu, a także słowa wspierające w trudnych chwilach mogą pomóc w krytycznym podejściu do przyswajanych treści, a także sięgnięciu po wsparcie rodzica w chwilach, gdy dziecko doświadcza cyberprzemocy lub dyskomfortu związanego ze spotykanymi wątkami i tematami. Tym samym może pozytywnie wpływać na wzajemny kontakt i na rozwój dziecka.

(-) Agnieszka Turula

**Agnieszka Turula** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców..

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer