

Magdalena Poć

Korzystanie z urządzeń mobilnych – zagrożeniem czy szansą dla rozwoju umiejętności interpersonalnych uczniów?

„Pokolenie pochylonych głów”, pokolenie Z, pokolenie „iGen”, „ciche pokolenie”, cyberdzieci – to tylko kilka określeń, które dotyczą tego samego zjawiska – dzieci, które większość swojego czasu spędzają z telefonem w dłoni i stają się ofiarami e-uzależnień. Wszechobecny widok młodego człowieka w autobusie, na ulicy, w sklepie z telefonem w dłoni i z słuchawkami w uszach coraz mniej nas dziwi. Nastolatki, a nawet coraz częściej młodsze dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie wyobrażają sobie dnia bez dostępu do internetu i bycia online. Nie bez powodu nazwano smartfon „smoczkiem XXI wieku”. Coraz młodsze dzieci spędzają dużo czasu przed ekranami tabletów, smartfonów i telefonów. Czy tak częste korzystanie z urządzeń elektronicznych ma wpływ na ich rozwój emocjonalny i umiejętności społeczne?

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci poniżej drugiego roku życia zdecydowanie nie powinny mieć dostępu do urządzeń elektronicznych, a udostępnianie mediów dzieciom w wieku od 3 do 6 lat powinno być przemyślane i opierać się na konkretnych zasadach korzystania z nich. Badania pokazują, że niewątpliwie korzystanie z tabletów i smartfonów ma negatywny wpływ na rozwój mózgu naszych dzieci. Zdaniem



Susan Greenfield, brytyjskiej naukowiec i członkini Izby Lordów, gdy dziecko korzysta ze smartfona, jego umiejętności społeczne stają się bardzo słabe, czas koncentracji jest krótszy, a emocjonalność i poczucie tożsamości gorsze. Ponadto badania przeprowadzone przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles wykazały, że dzieci, które spędziły tydzień bez urządzeń cyfrowych, szybciej i lepiej porozumiewały się niewerbalnie niż dzieci, które korzystały z telefonów i komputerów.

Niewątpliwie zbyt wczesne i intensywne korzystanie z urządzeń elektronicznych może być dla dzieci szkodliwe. Obecnie coraz częściej obserwuje się skutki uboczne nadmiernego korzystania z tabletów,

smartfonów i telefonów. Wśród nich dostrzegamy pojawienie się takich problemów jak: objawy depresji, zaburzenia snu i łaknienia, zaburzenia lękowe, problemy z koncentracją uwagi, problemy z nauką, zmęczenie i nadmierne rozdrażnienie, problemy z samokontrolą i samoregulacją. U dzieci, które zbyt dużo czasu spędzają przed ekranem urządzeń elektronicznych, obserwujemy, że są nadmiernie pobudzone, zdarza się także, że są agresywne w stosunku do swoich rówieśników lub też złość i nadmiar napięcia wyładowują na sobie, poprzez różnego rodzaju zachowania autodestrukcyjne. Często dzieci z „pokolenia pochyłonych głów” nie potrafią sobie po prostu poradzić z nadmiarem emocji, które się w nich gromadzą, a my dorośli zamiast im w tym pomóc, często nawet nie zastanawiając się zbyt długo, odruchowo, aby uspokoić dziecko, dajemy im dostęp do urządzeń elektronicznych.

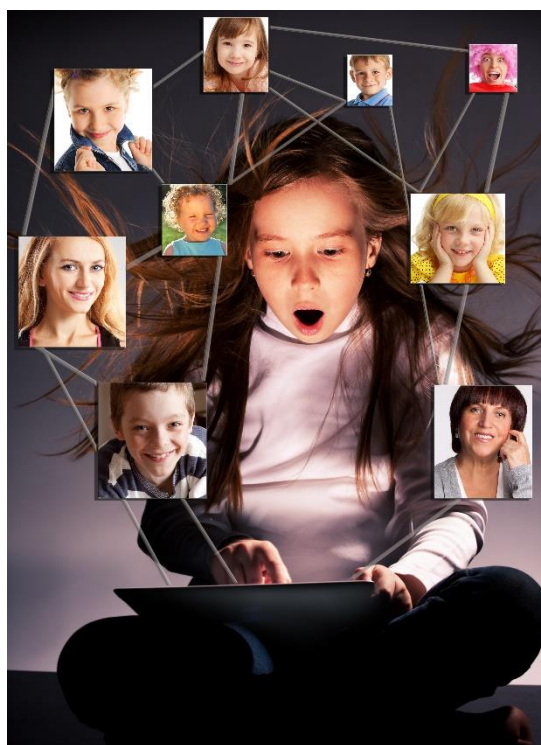
Musimy jednak pamiętać, że rozwój społeczno-emocjonalny młodego człowieka następuje przede wszystkim w realnych sytuacjach społecznych – w kontaktach z innymi, podczas wspólnych rozmów i zabaw. Bez wątpienia to właśnie zdolności emocjonalne odgrywają największą rolę w przyszłych osiągnięciach dziecka jako ucznia, czy też patrząc dalej jako osoby dorosłej.

Dlatego tak ważny jest dla dziecka realny kontakt z dojrzałym dorosłym, który będzie wspierał jego zdrowy rozwój poprzez traktowanie poważnie wszystkich jego uczuć, emocji i potrzeb oraz poświęci odpowiednią ilość czasu i uwagi na dostrzeżenie, zaakceptowanie i nazwanie tych stanów emocjonalnych, jakie w chwili obecnej przeżywa młody człowiek.

WIRTUALNE KONTAKTY SPOŁECZNE

Wirtualna rzeczywistość w bardzo szybkim tempie stała się nieodłącznym elementem naszego codziennego życia. Wielkim zainteresowaniem wśród młodych osób cieszą się portale społecznościowe, które służą do zawierania i podtrzymywania znajomości. Korzystanie z mediów społecznościowych, uczestnictwo w interakcjach społecznych za ich pośrednictwem stało się obok tradycyjnych środowisk, jak rodzina czy szkoła, bardzo ważnym środkiem socjalizacyjnym.

Niektórzy autorzy uważają, że „doświadczenia zdobyte w cyberprzestrzeni, w większym stopniu wpływają na kształt tożsamości jednostki, niż te, do których posiada ona dostęp w świecie społecznym” (Gromkowska-Melosik, 2007, s. 270; Melosik, 2014). Z moich obserwacji wynika, że takie przekonanie prezentuje też coraz liczniejsza grupa osób zajmujących się



wychowaniem młodego pokolenia. Znaczna część nauczycieli wyraża przekonanie, że na socjalizację ich uczniów wpływ mają media, a coraz mniej niestety środowisko rodzinne i szkolne.

Tak jak już wspomniałam i co pokazują liczne badania, do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje bliskiej relacji z dorosłym – rodzicem/opiekunem – który jest wrażliwy na jego uczucia, potrzeby i adekwatnie na nie odpowiada, który poświęca mu czas i uwagę, jest ciekawy jego świata, okazuje mu miłość i akceptację. W mózgach dzieci, które w pierwszych latach życia nie dostawały wsparcia w radzeniu sobie z intensywnymi uczuciami i przeżyciami, często nie wykształcają się ścieżki umożliwiające im radzenie sobie z różnymi stresorami w przyszłości (Boćko-Mysiorska, 2017). Często również brak zainteresowania ze strony osób bliskich powoduje, że młody człowiek zaczyna się izolować i uciekać w świat wirtualny.

W chwili obecnej dużo mówi się o bardzo poważnym kryzysie zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży. Niewątpliwie czynnikiem, który ma wpływ na bieżącą sytuację, jest zawieranie powierzchownych znajomości w świecie wirtualnym i zmiana funkcjonowania rodzin. Znaczna część rodziców poświęca bardzo dużo czasu na pracę zawodową, chcąc tym samym zapewnić sobie i swoim bliskim finansowe poczucie bezpieczeństwa i życie na wysokim poziomie. Uważają, że najważniejszym obowiązkiem rodzica jest zaopiekowanie się dzieckiem w sferze materialnej, zaś sfera bliskości emocjonalnej zostaje zepchnięta na dalszy plan lub całkowicie pominięta. Ograniczone lub powierzchowne relacje z rodzicami niewątpliwie przyczyniają się do uciekania młodych ludzi w świat wirtualny, aby tam znaleźć uwagę, akceptację i zrozumienie. Doskonale jednak wiemy, że nie zawsze tak jest i zamiast tego nasze dziecko może spotkać się z falą hejtu, trollowania i różnego rodzaju cyberprzemocy.

Kolejnym niepokojącym zjawiskiem korzystania z urządzeń elektronicznych jest ilość czasu, jaki dzieci spędzają przed ich ekranami. Bez wątpienia wiele młodych ludzi przedkłada korzystanie z portali społecznościowych nad zawieranie i podtrzymywanie znajomości w świecie rzeczywistym. Pokolenie „iGen” (od iGeneration) zamiast patrzeć na drugiego człowieka, patrzy na ekran w swoim telefonie. Zamiast spędzać czas „w realu”, spędza czas w sieci. Już teraz w środowisku szkolnym coraz powszechniejszy staje się widok, gdzie podczas przerw uczniowie nie rozmawiają ze sobą, tylko podpierają ściany murów szkolnych ze swoimi smartfonami w dłoniach. Jak podaje organizacja Common Sense Media połowa nastolatków uważa, że jest uzależniona od swojego telefonu. 78 proc. przebadanych sprawdzało swoje social media przynajmniej raz w ciągu godziny, a 72 proc. z nich odczuwało potrzebę natychmiastowej odpowiedzi. Według badaczy wynika to z efektu zwanego FOMO, czyli „lęku przed przegapieniem” (ang. Fear Of Missing Out).

Z drugiej zaś strony rozsądne korzystanie z urządzeń elektronicznych niesie ze sobą szereg korzyści, także w sferze rozwoju społecznego młodego pokolenia. Odpowiednia ilość czasu, nadzór rodzicielski – wgląd opiekunów do tego, z jakich aplikacji dziecko korzysta, może pomóc młodym ludziom w utrzymywaniu kontaktów z rówieśnikami czy z członkami rodziny, którzy znajdują się w odległości utrudniającej

bezpośredni kontakt. Odpowiednio dobrane treści mogą przyczynić się do ukształtowania w dzieciach pozytywnych wzorców społecznych i uczyć zachowań prospołecznych. Ważne jednak, aby przede wszystkim być uważnym rodzicem, który ma wgląd do tego, jakie aktywności dziecko podejmuje „w sieci” i jak długo spędza tam czas.

TO MY JESTEŚMY DOROŚLI, A DZIECI NAS NAŚLADUJĄ

Przed obecnością elektroniki w codziennym życiu nie uciekniemy, dlatego warto pamiętać, że nowe technologie mogą stanowić zarówno źródło zagrożeń, jak i też być źródłem korzyści – dawać ogromne możliwości rozwoju. Szybkie tempo życia i nawet obowiązków dnia codziennego często prowadzą do sytuacji, kiedy nie mamy czasu dla osób nam najbliższych. A to przede wszystkim kontakt z drugą osobą, twarzą w twarz, jest tak ważny dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego, ponieważ pozwala odbierać szereg sygnałów pozawerbalnych, takich jak: mimika twarzy, kontakt wzrokowy i gesty. Spędzanie czasu z osobami dla nas znaczącymi poprawia nasze samopoczucie, przyczynia się do zwiększania naszego poczucia bezpieczeństwa. To właśnie bliskość i przytulenie są jednym z najlepszych i najbardziej skutecznych sposobów na uspokojenie się, ukojenie myśli i poprawę samopoczucia.

Niewątpliwie w chwili obecnej niepokojąco prezentują się relacje społeczne „dzieci cichego pokolenia”, ponieważ te, często wpatrzone w ekran tabletu, nie czują potrzeby obdarzania uwagą dorosłych i swoich rówieśników. Młodzi ludzie coraz słabiej orientują się w swoich emocjach i pragnieniach. Negatywnie wpływa to na rozwój ich kompetencji społecznych, który wraz z rozwojem staje się coraz bardziej istotny, nie tylko w trakcie edukacji, ale także w dalszej perspektywie na rynku pracy. Jako osoby dorosłe musimy sobie uświadomić, że nie da się pracować, budować i rozwijać społeczeństwa bez umiejętności współpracy w grupie. Dlatego już dziś powinniśmy większą wagę przykładąć do tego aspektu wychowania naszych dzieci. Należy pamiętać, że kontakt online, który coraz częściej staje się substytutem kontaktu z drugim człowiekiem, jest poważnym zagrożeniem dla rozwoju umiejętności interpersonalnych. Pomimo tego, że nowe technologie stały się bardzo ważnym elementem życia społeczno-wychowawczego najmłodszego pokolenia, to nic nie zastąpi obecności i bliskości obojga rodziców w codziennym życiu. Dzieci potrzebują czasu spędzonego z rodzicami oraz zabaw w świecie realnym z rówieśnikami, aby mogły prawidłowo się rozwijać.

W codziennym życiu pamiętajmy o starej prawdzie: „dzieci nie zawsze nas słuchają, ale zawsze nas obserwują”. Jako dorośli starajmy się więc dawać najmłodszym przykład i dbajmy o kontakt z drugim człowiekiem. Kiedy to możliwe, dążymy do spotkań i starajmy się ich nie zastępować kontaktem za pośrednictwem komunikatorów.



Bibliografia:

J. Pyżalski, M. Klichowski, M. Przybyła, *Szanse i zagrożenia w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji mobilnych przez dzieci w wieku 3–6 lat.*

Boćko-Mysiorska M., (2017), *Brak bliskiej relacji z dzieckiem może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w jego mózgu.*

Uhls Y.T., (2016), *Cyfrowi rodzice – dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczulonym*, Kraków: IUVI.

Melosik Z., *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2014.

American Psychological Association, (2017), *Digital Guidelines: Promoting Healthy Technology Use for Children.*