

Życie w smartfonie



Autor: FOT.

GETTY IMAGES – CHRISTOPHER HOPEFITCH, CLKER-FREE-VECTOR-IMAGES/PIXABAY.COM

Nadmierne korzystanie z internetu, w tym z mediów społecznościowych, jest dziś powszechne nie tylko wśród młodzieży, lecz także dorosłych. Rodzic, który ciągle przegląda coś w smartfonie, a przez to za mało uwagi poświęca dzieciom, je ignoruje, to częsty widok.

To zjawisko ma już swoją nazwę: phubbing. Powstała ona z połączenia dwóch angielskich słów: phone (telefon) oraz snubbing (lekceważenie) i oznacza ignorowanie drugiej osoby przez korzystanie z telefonu komórkowego w jej obecności.

Ale po kolei. Nadmierne korzystanie z internetu uderza bowiem dziś na kilka sposobów w dzieci, młodzież i rodziny. Po pierwsze: wielu rodziców pozwala korzystać ze smartfonów i tabletów już małym dzieciom (często bez ograniczeń czasowych). Najczęściej z wygodnictwa i dla świętego spokoju, bo potomstwem, które ma smartfon czy tablet w ręku nie trzeba się zajmować. W Polsce średni wiek dziecka, któremu kupuje się telefon z dostępem do internetu, to 8 lat. Są więc 6–7 latki, które dostają pierwszy smartfon.

Dzieje się tak, choć specjaliści ostrzegają, że zbyt wczesne i zbyt intensywne korzystanie z tych urządzeń przez dzieci może sprawiać, że będą one gorzej się rozwijały.

„Dzieci w wieku przedszkolnym (2–5 lat) mogą korzystać z ekranów przez maksymalnie godzinę dziennie, przy czym treści muszą być starannie dobrane i dostosowane do wieku dziecka” – czytamy na stronie Bezpiecznedziecko.org. „Badania WHO podkreślają, że brak fizycznej aktywności w połączeniu z nadmiernym czasem ekranowym może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, a także opóźniony rozwój emocjonalny i społeczny. Dlatego tak

Uzależnione nastolatki

Dziecko, które od małego nadmiernie korzysta ze smartfonu czy tabletu, w wielu przypadkach w pewnym momencie przestaje się bawić zabawkami, bo woli „ekraniki”, gdzie bodźców jest dużo więcej i są bardziej intensywne. Psycholodzy wskazują, że jeśli dziecko jest ciągle markotne, marudne i znudzone, to jednym z tego powodów może być właśnie nadmiernie spędzanie czasu przed smartfonem, tabletem czy telewizorem.

Nastolatkom te urządzenia zabierają jeszcze więcej czasu, a korzystanie z mediów społecznościowych i gry komputerowe są bardzo często ich ulubioną i główną rozrywką. Do tego dochodzi ciągłe używanie komunikatorów internetowych. Powszechna w wielu domach jest taka scena: nastolatek siada z rodzicami do obiadu, ale jedząc, cały czas zagląda do smartfonu, co chwila dostaje jakieś wiadomości i odpisuje na nie. Nie umie oderwać się od telefonu choćby na kilka minut.

Według badań NASK z roku na rok rośnie w Polsce średnia ilość czasu spędzanego przez młodzież w internecie. W 2022 r. było to już 5 godz. i 36 min. dziennie w dni powszednie (dla porównania: w 2020 r. – 4 godz. i 50 min.), a w weekendy aż 6 godz. i 16 min.

Część rodziców próbuje z tym walczyć, np. ograniczając czas, w którym ich dziecko może korzystać ze smartfonu. Ale często wygląda to tak, że z jednej strony rodzic oczekuje od dziecka, że będzie mniej czasu spędzało przed „ekranikami”, a z drugiej sam ciągle przegląda coś w smartfonie, dając zły przykład.

To jednak ma jeszcze jedno brzydkie oblicze – wspomniany już wcześniej phubbing. Wielu rodziców, nadmiernie korzystając ze smartfonów, poświęca przez to zbyt mało czasu i uwagi swym latoroślom, ignoruje je. Częsty jest więc też taki obrazek: rodzic pochłonięty przeglądaniem czy robieniem czegoś innego w telefonie i nieobecny przez to dla swojego dziecka.

Ostatnie badania przeprowadzone przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom wraz z Katolickim Uniwersytetem Lubelskim pokazują, że phubbing rodzicielski nie tylko zaburza więzi i wytwarza w młodych ludziach poczucie bycia ignorowanym, ale też kształtuje ich sposób korzystania z komórek i tworzenia relacji z innymi.

Widzę cię i słyszę

Z myślą o tym zjawisku powstała kampania „Widzę Cię! Słyszę Cię!”, której inicjatorką jest Anna Brzezińska, członkini zarządu województwa mazowieckiego (klub KO). Akcję tworzy Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej (MCPS), jednostka samorządu Mazowsza we współpracy z Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Kuratorium Oświaty w Warszawie i Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli (także jednostką samorządu województwa).

– Nowe technologie dają nam ogromne możliwości, ale jednocześnie stawiają przed nowymi wyzwaniami. Aby przeciwdziałać różnym ryzykownym zachowaniom wśród dzieci

i młodzieży, musimy poważnie traktować fakt, że to jak korzystamy z internetu, wpływa na model higieny cyfrowej naszych bliskich, w tym najmłodszych – mówi Mariusz Budziszewski, wicedyrektor MCPS ds. profilaktyki uzależnień i wspierania rodziny.

Dodaje przy tym, że do kampanii zostały również zaproszone instytucje oświatowe, by dotrzeć do rodziców i dzieci.

– Chcemy pomóc rodzicom zrozumieć jak ważne jest, by byli prawdziwie obecni w życiu swoich dzieci. To przecież w codziennych rozmowach, we wspólnym spędzaniu czasu, dzieci uczą się empatii, miłości i zaufania. Razem mamy moc, by zmienić ten model – uważa.

Kampania „Widzę Cię! Słyszę Cię!” będzie prowadzona zarówno przez placówki oświatowe, jak i w przestrzeni publicznej – w internecie, w mediach oraz na innych nośnikach, np. w środkach transportu publicznego. Przygotowane zostaną materiały edukacyjne (spoty, ulotki, broszury czy plakaty), które będą przekazywane przedszkolom, szkołom, szpitalom i poradniom psychologiczno-pedagogicznym.

– Phubbing to problem zagrażający nie tylko relacjom rodzinnym, ale mający także wpływ na zdrowie psychiczne młodszych pokoleń. Jest to dla nas szczególnie ważny aspekt, bo szkoła to nie tylko edukacja, ale też miejsce, w którym chcemy wspierać wszystkie działania poprawiające kondycję uczniów i ich interakcję z otoczeniem. Postępu technicznego nie odwrócimy i nie taki jest cel tej akcji. Chodzi nam o zachowanie równowagi w tym, z czego korzystamy my dorośli i nasze dzieci – mówi Wioletta Krzyżanowska, Mazowiecka Kurator Oświaty.

Pozytywna profilaktyka

Planowane są też konferencje – jedne dla osób zajmujących się profilaktyką uzależnień, a drugie dla dyrektorów szkół i nauczycieli.

– Ta inicjatywa ma szansę wpłynąć na zmianę postaw rodziców oraz nauczycieli, promując uważność, świadome korzystanie z mediów cyfrowych oraz zdrowe relacje rodzinne i szkolne – podkreśla Jarosław Zaroń, dyrektor Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Działania tej instytucji obejmą m.in. organizację konferencji i szkoleń dla nauczycieli, opracowanie programów ich doskonalenia zawodowego w tym zakresie oraz poradnika dla nauczycieli i pedagogów.

Główną grupą, do której skierowana zostanie akcja, będą jednak rodzice. Chodzi bowiem o to, by zwiększyć ich świadomość na temat wpływu phubbingu na relacje z dziećmi i na budowanie poczucia własnej wartości u najmłodszych.

Anna Brzezińska, członkini zarządu województwa mazowieckiego (klub KO)

– W dzisiejszym świecie, w którym technologia jest nieodłączną częścią codzienności, łatwo zapomnieć, jak ważna jest jakość relacji z dzieckiem. Kampania „Widzę Cię! Słyszę Cię!” ma zwrócić uwagę na ten istotny problem współczesnych rodziców – phubbing

rodzicielski, czyli ignorowanie dziecka na rzecz spędzania nadmiernej ilości czasu z telefonem. Chcemy przypomnieć rodzicom jak ważny jest bezpośredni kontakt z dzieckiem. To kształtuje jego emocje, poczucie bezpieczeństwa oraz więź z najbliższymi.

[Anna Brzezińska, członkini zarządu województwa mazowieckiego \(klub KO\)](#)



[Arch. UMWM](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl