

Oczywiste jest, że dzieciom nie sprzedaje się alkoholu, papierosów i nie wpuszcza się ich do kasyna. Warto, by oczywiste stało się także to, aby dzieci i młodzież używały internetu i gier komputerowych świadomie, odpowiedzialnie i adekwatnie do potrzeb i poziomu rozwoju emocjonalnego. Bez dobrego przykładu dorosłych – będzie o to trudno.

RODZICU, ZACZNIJ DBAĆ O HIGIENĘ CYFROWĄ!

Maja Ruszpel
Fundacja Inspiratornia

Pamiętam, jak 10 lat temu realizowaliśmy audycję radiową poświęconą e-uzależnieniom w TOKFM. I pamiętam emocjonalne komentarze słuchaczy w odpowiedzi na słowa ekspertów o tym, jak ważną rolę w przeciwdziałaniu e-uzależnieniom pełnią rodzice. Ekspertki podkreślali, jak istotne jest modelowanie szkodliwych zachowań, higiena cyfrowa – rodzice zaś w swoich komentarzach (pisząc na Facebooku i dzwoniąc do audycji) mówili, że mają tak dużo obowiązków (w pracy, w domu, że żyją pod tak dużą presją), że dla nich dawanie dziecku smartfona czy tabletu to moment, kiedy choć przez chwilę mogą odetchnąć, ponieważ dziecko zajmie się sobą.

Mając w pamięci tamtą rozmowę, przez lata, na różnych szkolnych spotkaniach dla rodziców poświęconych profilaktyce e-uzależnień, które realizowaliśmy jako Fundacja Inspiratornia, wielokrotnie podkreślaliśmy z ekspertami, jak bardzo musimy uważać na słowa oraz na język, jakim operujemy. I na to, by przekazując wiedzę, nie spowodować poczucia winy u rodziców, bo to wywoła opór: złość na to, co się słyszy, wstyd, wyrzuty sumienia, a może też złość na dziecko. Rozmowy z pedagogami szkolnymi, z którymi konsultowaliśmy treści merytoryczne, pokazywały nam, że to nic nie da. Już wtedy bowiem nauczyciele i dyrektorzy szkół mówili nam, że jeżeli rodzice nie będą wdrażać w domu zasad używania urządzeń ekranowych, o których dzieci dowiadują się w szkole – to nic się nie zmieni. W kularach słyszałam: „rodzicami trzeba potrząsnąć”.

Wtedy uważałam to za błąd. Dziś, kiedy czytam wyniki badań, które powstają od lat, to widzę coraz wyraźniej (bo wyniki te nie pozostawiają wątpliwości): jeżeli rodzice nie zmienią swojego funkcjonowania i stosunku do mediów cyfrowych, dzieci będą dziedziczyć i powtarzać problemowe zachowania rodziców. Pisząc te słowa, oczywiście sama zastanawiam się, na ile ja w zdrowy sposób

używam swojego telefonu i czy mój czas spędzany przed komputerem mieści się w granicach zachowań konstruktywnych. Moje pokolenie jako pierwsze doświadczyło niezwykle ekspansywności nowych technologii na rynku – to, co kiedyś działo się przez 10-20 lat, w XXI wieku zmieniało się z roku na rok – co chwila pojawiały się nowe gry komputerowe, nowe media, nowe urządzenia oraz nowe portale społecznościowe (tylko 10 lat dzieli powstanie Naszej Klasy i TikToka – a wydaje się, jakby minęła cała epoka). Być może sobie z czymś nie poradziliśmy. Z najnowszego raportu „Polaków portfel własny: Polacy w sieci” wynika w końcu, że 75% Polaków spędza od 1 do 4 godzin dziennie swojego wolnego czasu w internecie. A co 13 badany przyznaje, że jest online, poza obowiązkami zawodowymi, przez więcej niż 6 godzin każdego dnia.

Dwa lata temu powstał raport na temat higieny cyfrowej polskich internautów. Jego opracowanie było możliwe dzięki wynikom zebranych w trakcie Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022. Jak podkreślali autorzy badania – higiena cyfrowa jest nowym istotnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Niewłaściwe korzystanie z urządzeń ekranowych i internetu może być „nowym” czynnikiem ryzyka dla zdrowia nas wszystkich, a zwłaszcza dzieci i młodzieży. Edukacja w tym obszarze powinna stać się nowym ważnym obszarem edukacji zdrowotnej prowadzonej w wielu miejscach: w domu, placówkach oświatowych, miejscach pracy i w mediach. Stoimy przed wielkim wyzwaniem: jak dotrzeć nie do dzieci czy nastolatków, ale do dorosłych, by ci zmienili swój stosunek do nowoczesnych technologii. By to dorosli przede wszystkim zaczęli wdrażać zdrowe zasady korzystania z nich, zwane higieną cyfrową, a także świadomie przygotowywali swoje dzieci do ich używania. By rodzice towarzyszyli dzieciom w pierwszych krokach

w internecie, a później mieli świadomość, z jakimi treściami ich dzieci mają kontakt. A zatem, by rodzice budowali relację ze swoim dzieckiem, w miejsce dominującej dotychczas kontroli i dyscypliny oraz wyliczania dzieciom czasu (jedno z najczęstszych pytań, jakie pada na spotkaniach profilaktycznych, brzmi: „Ile godzin dziecko może spędzić przed ekranem komputera?”). Jaką więc rolę powinni pełnić rodzice i o czym powinni wiedzieć? Na to pytanie odpowiadają wyniki badań, które opisują poniżej.

Brzdąc w sieci, czyli dlaczego higiena cyfrowa jest ważna od urodzenia

Projekt badawczy pod nazwą „Brzdąc w sieci” to cykl badań zainicjowanych przez dr Magdalenę Rowicką z Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie. Jego celem jest poszerzenie wiedzy na temat korzystania przez małe dzieci z urządzeń cyfrowych oraz wpływu tej aktywności na ich rozwój psychofizyczny.

Pierwszy projekt pn. „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”¹ został zrealizowany w 2020 roku. W badaniu jakościowym udział wzięło łącznie 48 rodziców i 60 dzieci. Badanie ilościowe zostało zaś przeprowadzone na reprezentatywnej próbie 2000 rodziców dzieci w wieku 0-6 lat.

Głównym wnioskiem płynącym z tego badania, jest to, że nie samo używanie nowoczesnych technologii przez małe dzieci powoduje negatywne konsekwencje, ale używanie niewłaściwe. Rola rodziców jest tutaj kluczowa, ponieważ trudno sobie wyobrazić 2-letnie dziecko, które samo włącza tablet i umie go obsługiwać.

Jakie inne wnioski wynikają z badania? Ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54%) korzysta z urządzeń mobilnych, takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop. Zaś wiek dziecka jest skorelowany z korzystaniem z urządzeń mobilnych – im starsze dzieci, tym większy odsetek korzysta z urządzeń mobilnych: dzieje się tak w przypadku trojga na czworo dzieci w wieku od 48 do 72 miesięcy. Średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 miesiące. Dzieci w wieku od 0 do 6 lat korzystają z urządzeń mobilnych średnio przez ponad jedną godzinę dziennie.

Warto w tym kontekście przywołać rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatrii (z 2016 roku), które

zalecają m.in., że dzieci w wieku do 18. miesiąca życia nie powinny mieć kontaktu z ekranami telewizyjnymi, komputerowymi czy mobilnymi.

Ponadto niemal dwie trzecie rodziców daje dziecku urządzenie mobilne jako nagrodę. A nieco ponad 80% rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, kiedy te się nudzą, a dwie trzecie daje dzieciom urządzenia mobilne, gdy te płaczą lub marudzą. Tymczasem, jak piszą autorzy badania, traktowanie urządzeń mobilnych jako nagrody lub jako regulatora emocji może mieć negatywne konsekwencje w przyszłości.

Kolejna kwestia – zgodnie z rekomendacjami Amerykańskiej Akademii Pediatrii dzieci od 24. miesiąca życia mogą mieć wprowadzane treści edukacyjne poprzez urządzenia ekranowe, ale bardzo ważne jest, aby kontakt z nimi odbywał się razem z rodzicami i nie przekraczał godziny dziennie.

Tymczasem wyniki badania wskazują, że dzieci w wieku od 0 do 6 lat mają dostęp do treści przeznaczonych dla dzieci, choć w dużej mierze rozrywkowych, a nie edukacyjnych, a średni czas spędzany z urządzeniem mobilnym przekracza godzinę dziennie. Zaledwie 18% dzieci w wieku od 0 do 6 lat nigdy nie korzysta z urządzeń mobilnym samo (tzn. zawsze w towarzystwie innego dziecka albo dorosłego), a 7% rodziców przyznaje, że ich dziecko nigdy nie korzysta w towarzystwie dorosłego.

Kolejne badanie z tego cyklu to projekt pod nazwą „Brzdąc w sieci 2.0 – używanie urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 4-6 lat a wybrane funkcje poznawcze”², zrealizowany w 2022 roku.

Celem projektu była weryfikacja związku pomiędzy korzystaniem z urządzeń cyfrowych przez dzieci w wieku 4-6 lat a ich funkcjonowaniem poznawczym. W badaniu wzięło udział 750 diad dziecko i rodzic – 750 dzieci w wieku 4-6 lat i 750 osób dorosłych – rodziców. W badaniu wzięło udział 600 dzieci korzystających z urządzeń cyfrowych i 150 dzieci niekorzystających z nich.

Wyniki tego badania potwierdzają wnioski i rekomendacje badania „Brzdąc w sieci 1.0”, czyli konieczność stosowania zdrowych zasad używania nowoczesnych technologii – ponieważ to nie samo ich używanie powoduje negatywne konsekwencje, ale używanie niewłaściwe. Zatem podstawowy wniosek z badań brzmi: korzystanie przez dzieci w wieku przedszkolnym z urządzeń mobilnych zgodnie z rekomendacjami nie wiąże się z ich gorszym funkcjonowaniem poznawczym (ok. 1 godzina dziennie).

Jednocześnie, jeśli jest inaczej – czyli gdy dziecko otrzymuje tablet, smartfon po to, by mogło się zająć samo sobą, bez opieki i nadzoru rodzica oraz otrzymuje niewłaściwe treści – to negatywny związek pomiędzy korzystaniem z mobilnych urządzeń ekranowych (MUE) a funkcjonowaniem poznawczym jest widoczny w czasie (rozwojowy). Im więcej czasu dziecko korzysta ze źle dopasowanych aplikacji, tym ma gorszą pamięć – należy więc zwrócić uwagę na jakość aplikacji edukacyjnych (aby nie były infantylne). Częste korzystanie z tabletu, korzystanie tuż po przebudzeniu się i tuż przed snem, korzystanie w celu uspokojenia się – może obniżać zdolności kontroli zachowania u dziecka.

Warto nadmienić, że badania z tego cyklu są nadal prowadzone i tego dowiemy się być może z trzeciej ich części „Brzdąc w sieci 3.0”, która jest obecnie realizowana, a której wyniki będą opublikowane w 2025 roku.

Phubbing rodzicielski

„Phubbing” to połączenie dwóch słów: *phone*, czyli telefon oraz *snubbing*, czyli lekceważenie. Phubbing może przybierać różne formy: pisanie smsów, przeglądanie internetu, sprawdzanie godziny, odbieranie telefonów i inne podobne czynności w czasie rozmowy z drugą osobą. Korzystanie z telefonów komórkowych przez rodziców w obecności dziecka określane jest w literaturze jako *phubbing rodzicielski*.

Od co najmniej 7 lat wiemy, że skupianie się rodziców na telefonach komórkowych podczas interakcji z dziećmi prowadzi do zaburzeń emocjonalnych u dzieci. Dowodzą tego wnioski z wielu badań za granicą – ich analizę przeprowadzili i opublikowali badacze z KUL w raporcie z badań pt. „Problematyczne korzystanie ze smartfona jako mediator pomiędzy phubbingiem rodziców a poczuciem samotności i funkcjonowaniem emocjonalnym. Badania dziennikowe adolescentów”³. Oto najważniejsze wyniki analiz badań zagranicznych z raportu:

- Dzieci powtarzają zachowania rodziców – ilość czasu, jaki dzieci poświęcają na korzystanie z mediów, jest związana z ilością czasu spędzonego przed ekranem i nawykami rodziców (Hong i in., 2019). Istnieje bowiem związek pomiędzy wzorcem korzystania z nowych technologii przez rodzica a modelowaniem takich samych zachowań u dzieci (np. Rupert i Hawi, 2017).

- Gdy rodzic korzysta z telefonu komórkowego podczas interakcji z dzieckiem, dziecko otrzymuje sygnał, że coś innego jest ważniejsze niż ono samo i czuje się ignorowane oraz odepchnięte (Pancani i in., 2020). Rodzice, którzy używają telefonów podczas interakcji z dzieckiem, są mniej wrażliwi i mniej reagują – tak werbalnie, jak i niewerbalnie – na prośby swoich dzieci.
- Typowym zjawiskiem wśród dzieci jest odczuwanie w takiej sytuacji trudnych emocji. Głównie są to złość i frustracja – szczególnie gdy rodzice ignorują inicjatywy interakcyjne dzieci i okazują brak uwagi oraz troski do tego stopnia, że lekceważą ich potrzeby emocjonalne. Dzieci w reakcji wyrażają frustrację i rozczarowanie, które objawiają się różnymi formami niewłaściwego zachowania lub wycofaniem się z wszelkich prób komunikowania się z rodzicami (Elias i in., 2020).
- Dzieci i młodzież, którzy cierpią z powodu rodzicielskiego phubbingu, częściej doświadczają depresji (Xie i Xie, 2020).
- Efektem phubbingu rodzicielskiego jest poczucie odrzucenia u dzieci i młodzieży. Im silniejsze odrzucenie rodzicielskie, tym w mniejszym stopniu zaspokojona jest potrzeba przynależności. W efekcie rodzicielski phubbing jest związany z niższą satysfakcją z życia u adolescentów (Liu i in., 2020).

Ciekawe na tym tle były właśnie polskie badania naukowców z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego pt. „Problematyczne korzystanie ze smartfona jako mediator pomiędzy phubbingiem rodziców a poczuciem samotności i funkcjonowaniem emocjonalnym. Badania dziennikowe adolescentów”. Ich celem było określenie, jak na dzieci wpływa to, że ich rodzice w momencie bezpośredniego kontaktu z nimi jednocześnie używają smartfona.

W badaniu wzięło udział 180 uczniów szkoły średniej w wieku od 14 do 20 lat. Pomiar powtarzany był przez 10 dni wieczorem. Uczniowie oceniali:

- Natężenie phubbingu rodziców w danym dniu – młodzież odpowiadała na pytania dotyczące częstotliwości korzystania z telefonu przez rodziców w danym dniu.
- Korzystanie własne z telefonu komórkowego (pomiar czasu spędzonego na telefonie komórkowym danego dnia, liczba smsów – wysłanych i otrzymanych), korzystanie z internetu za pomocą telefonu, korzystanie

z mediów społecznościowych, granie w gry, używanie komunikatorów.

- Subiektywnie przeżywane przez siebie poczucie samotności.
- Osobiste funkcjonowanie emocjonalne oceniane za pomocą *Skali Afektywnego Bilansu Doświadczeń* w odniesieniu do danego dnia.

Także te badania pokazały, że phubbing rodziców wpływa na szkodliwe korzystanie z telefonów przez ich dzieci. Przy czym phubbing matki oddziałuje silniej niż phubbing ojca.

Podobnie jak w badaniach zagranicznych potwierdzono, że częstsze korzystanie z telefonów przez rodziców w obecności dziecka przekłada się na wyższy poziom samotności i gorsze funkcjonowanie emocjonalne dziecka oraz jednoznacznie wskazano, że phubbing obojga rodziców wiąże się ze zjawiskiem problemowego korzystania z telefonu komórkowego u dziecka.

Jak piszą autorzy raportu: podobne badanie Xiaochun i Xiec (2020) wykazało, że phubbing rodzicielski był powiązany z depresją dzieci w późnym dzieciństwie i okresie dojrzewania. Co więcej, phubbing rodzicielski przekładał się na poczucie odrzucenia.

Reasumując: phubbing rodzicielski jest istotnie skorelowany z zaspokojeniem podstawowych potrzeb psychologicznych, poczuciem własnej wartości i funkcjonowaniem emocjonalnym dziecka. Badania wskazują także, że problemowe korzystanie z telefonu przekłada się na gorsze funkcjonowanie emocjonalne. Nastolatki o niskiej samoocenie, które doświadczyły wyższego poziomu phubbingu przez rodziców, były bardziej narażone na depresję niż nastolatki o wysokiej samoocenie.

Te badania jednoznacznie pokazują, że relacje z bliskimi odgrywają dużą rolę w rozwoju uzależnień behawioralnych. W badaniu potwierdzono, że zachowania phubbingowe rodziców znacząco przekładają się na ryzyko uzależnienia nastolatków od telefonu komórkowego. By zapobiegać ryzyku wystąpienia tego typu uzależnienia wśród nastolatków, należałoby zacząć od edukacji cyfrowej rodziców i adolescentów, w tym: nauki higieny cyfrowej określanej jako postawa życiowa i wynikające z niej działania związane z odpowiedzialnym i kreatywnym używaniem telefonów. Nie oznacza to zakazu korzystania w ogóle. Chodzi o niekorzystanie z internetu bez określonego celu, w sposób nadmiarowy, odbywający się kosztem innych aktywności.

Skuteczna profilaktyka powinna rozpocząć się od zmiany zachowań rodziców

Fundacja Badań Społecznych w latach 2022–2023 roku zrealizowała badanie pt. „Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu”⁴. Jaki piszą badacze, tłem tych badań były alarmujące wyniki badań zagranicznych na ten sam temat. Podstawowymi problemami było to, że nawet 30% populacji młodych użytkowników sieci znajduje się w grupie wysokiego ryzyka rozwoju e-uzależnienia, a kolejne 7-10% już wykazuje jego przejawy. Jednocześnie sygnalizowany jest niedobór specjalistów (psychologów, pedagogów, terapeutów) przygotowanych do przeciwdziałania zjawisku nadużywania nowych technologii przez dzieci i młodzież.

Także badania polskie, prowadzone pod kierunkiem prof. Pyżalskiego pt. „Polskie badanie EU Kids Online 2018: Najważniejsze wyniki i wnioski”, wskazują, że ponad połowa nauczycieli i blisko co trzeci rodzic nie wprowadzają żadnych zasad użytkowania mediów elektronicznych przez dzieci w środowisku szkolnym i w domu.

Inne polskie badania prowadzone podczas trwania pandemii COVID-19 wykazały, jak bardzo brak odpowiedniej higieny cyfrowej przyczynił się do wzrostu problemów z nadużywaniem internetu wśród uczniów zmuszonych do kontynuacji nauki w trybie zdalnym (Ptaszek i wsp., 2020).

Celem projektu Fundacji Badań Społecznych była analiza skali nadużywania nowych technologii cyfrowych przez uczniów w wieku 7-14 lat oraz weryfikacja czynników ryzyka i chroniących związanych z tym zjawiskiem. W tym nie tylko cech indywidualnych dziecka, ale właśnie relacyjnych leżących po stronie: dziecka, rodzica i systemu rodzinnego.

W badaniu udział wzięło 12 szkół podstawowych losowo wybranych z trzech województw: zachodniopomorskiego, lubuskiego i dolnośląskiego. W sumie przeanalizowano wypowiedzi 936 uczniów. Rodziców/opiekunów prawnych było 908. Badanie odbywało się za pomocą samoopisowej oceny uczniów, a także obserwacyjnej oceny ich rodziców/opiekunów.

W pierwszej kolejności badacze oszacowali rozpowszechnienie problemu nadużywania mediów elektronicznych wśród uczniów w wieku 7-14 lat. Podstawowe wnioski, jakie wynikły z analiz to:

- tylko mniej niż 5% uczniów szkół podstawowych w ogóle nie używa smartfona;
- 86,3% używa go codziennie, w tym aż 41,6% więcej niż przez 2 godziny dziennie, czyli dwu- lub trzykrotnie dłużej, niż sugerują zalecenia profilaktyczne dla osób w wieku 7-14 lat;
- aż 23,3% uczniów i 17,1% uczennic znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka e-uzależnienia. Łącznie 28,4% uczniów nadużywa technologii cyfrowych i potrzebuje profilaktyki wskazującej, a 7,2% już może być uzależnionych i potrzebować pogłębionej terapii;
- najpopularniejszą e-aktywnością wśród uczniów jest przeglądanie krótkich filmików w internecie;
- tylko co czwarty uczeń nie wykazuje ryzyka rozwoju e-uzależnienia (26,6%);
- badani rodzice, pytani o e-uzależnienia, mają skłonność do zaniżania ocen ryzyka u swoich dzieci – zaś sami uczniowie istotnie częściej oceniają własne zachowania online jako bardziej problemowe.

Także w tych badaniach wpływ rodziców okazał się zasadniczy dla korzystania przez dzieci ze smartfonów. Badacze z Fundacji Badań Społecznych podkreślają, że kluczowa dla zapobiegania e-uzależnieniom jest dobra, bezpieczna, oparta na akceptacji i otwartości emocjonalnej relacja dziecka z rodzicem/opiekunem. Stąd, opisując, co wpływa na nadużywanie przez dziecko nowych technologii, podkreślają, że to nie cechy dziecka, a cechy rodzica i relacji dziecko–rodzic są kluczowymi czynnikami zwiększającymi ryzyko pojawienia się e-uzależnień. Także mniej bezpieczny styl przywiązania dziecka do rodzica podnosi ryzyko wystąpienia e-uzależnienia. A dzieci mające oparcie w rodzicach, rzadziej nadużywają e-mediów i mają lepsze zdolności radzenia sobie z emocjami oraz bardziej rozwinięte kompetencje społeczne i większe poczucie skuteczności.

Ten wniosek jednoznacznie wskazuje na to, że nie da się realnie pomóc dziecku nadużywającemu e-media bez pracy z jego rodzicami/opiekunami – programy profilaktyczne i terapeutyczne powinny wpływać na zmianę nawyków zarówno dzieci, jak i ich rodziców, podkreślają autorzy. Może odbywać się to poprzez uświadamianie problemu, zwiększanie wiedzy, wprowadzanie zasad higieny cyfrowej, a także poprawę

relacji rodzinnych oraz psychoedukację w zakresie kompetencji emocjonalnych i społecznych. A wczesna profilaktyka problemowego używania e-mediów wśród dzieci powinna rozpoczynać się od zmiany wzorców zachowań rodziców i opiekunów, ponieważ to oni jako pierwsi modelują u dzieci skłonność do nadużywania technologii cyfrowych.

Jak zatem, zdaniem autorów badania, sprawdzi się samo ograniczanie dzieciom dostępu do nowych technologii oraz ich dyscyplinowanie w tym obszarze? Otóż nie będzie ono skuteczne. W przypadku dzieci samo ograniczanie dostępu do e-mediów, limitowanie czasu spędzanego przed ekranem, przestrzeganie zasad bezpiecznego użytkowania nowych technologii nie przyniesie trwałej redukcji zagrożenia e-uzależnieniem. Do skutecznej zmiany zachowań dziecka konieczne jest zwiększenie jego psychologicznych zasobów do radzenia sobie z codziennymi trudnościami. A do tego znów potrzebny jest kontakt z opiekunami, dorosłymi, którzy mogą dzieci tego nauczyć.

Dodatkowo, jak podkreślają badacze, warto pamiętać, że utrzymanie pozytywnych zmian w zachowaniu dzieci wymaga znacznej samokontroli (emocjonalnej i poznawczej) i stałej motywacji do zmiany, a te mechanizmy rozwijają się w okresie szkolnym. Zatem dla tej grupy wiekowej (7-14 lat) rekomendowanym wydaje się być trening wspierający rozwój umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, trening efektywności w działaniach w świecie realnym i wzmacnianie zasobów rodzinnych.

Autorzy badań Fundacji Badań Społecznych podkreślają, że w szybko digitalizującym się społeczeństwie, w którym nie ma już możliwości unikania kontaktu z nowymi technologiami, celem działań profilaktycznych nie powinno być ograniczanie dzieciom dostępu do e-mediów, ale nauka ich bezpiecznego użytkowania od najmłodszych lat.

O co zatem zadbać, aby profilaktyka nadużywania e-mediów wśród uczniów szkół podstawowych była jak najbardziej skuteczna?

Zakończę słowami, od których zaczęłam – wszystko zależy od tego, co zrobią rodzice. Bo skuteczna profilaktyka powinna rozpoczynać się od zmiany zachowań rodziców. W pierwszej kolejności rodzice sami powinni ograniczyć używanie urządzeń elektronicznych, a następnie pracować nad poprawą jakości więzi z dzieckiem. Dopiero później warto pracować z samym dzieckiem,

zwiększenie psychospołecznych czynników chroniących przed uciekaniem od problemów w świat wirtualny.

Oddziaływania profilaktyczne powinny uwzględniać także rozwijanie wszelkich zainteresowań dziecka niewymagających kontaktów z ekranem – zwłaszcza opartych na aktywności fizycznej i interakcjach społecznych.

Pełna bibliografia jest dostępna w redakcji.

Przypisy

- ¹ <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/brzdac-w-sieci-zjawisko-korzystania-z-urzadzen-mobilnych-przez-dzieci-w-wieku-0-6-lat.pdf>
- ² <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/04/Brzdac-w-sieci-2.0.pdf>
- ³ https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/Raport-konco-wy_Phubbing-rodzicow-poprawiony.pdf
- ⁴ https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziz-.pdf