

„PROFILAKTYKA ZAGROŻEŃ ZWIĄZANYCH Z NOWOCZESNĄ TECHNOLOGIĄ” –

Elżbieta Wtulich

XXI wiek to czas, w którym każdy człowiek - zarówno starszy, jak i młodszy - poddawany jest nieustającemu przystosowywaniu do zmieniających się warunków życia, wyznaczanych przez coraz to nowe technologie, których rozprzestrzenianie się stanowi nie lada wyzwanie, zwłaszcza dla starszych generacji. Czym są owe technologie? Jaki wpływ mają na młode pokolenie, ich rozwój, wychowanie, nauczanie, czy budowanie systemu wartości?

I wreszcie - jakie są zagrożenia, niebezpieczeństwa wynikające z ich niewłaściwego stosowania; jakie działania, środki stosować, aby zapobiegać niepożądanym zjawiskom w cyberprzestrzeni?. Na te pytania postaram się odpowiedzieć w niniejszym artykule.

Zanim jednak rozpocznę rozważania, chciałabym wyjaśnić pojęcie „technologii informacyjno-komunikacyjnych”. W języku polskim pojęcie to określane jest skrótowo **TIK**, ale powszechniej używany jest termin **ICT** pochodzący od angielskiego wyrażenia „Information and Communication Technologies”.

Określenie **TIK** stanowi wszystko to, co pomaga nam w poszukiwaniu, gromadzeniu, zapisywaniu, przechowywaniu i prezentowaniu informacji w formie elektronicznej. **TIK** to sprzęt telekomunikacyjny i informatyczny, np. komputer, telefon, tablet oraz programy komputerowe, Internet, metody i systemy pracy na urządzeniach, zasady korzystania i bezpieczeństwo systemów i danych.

Niepodważalny jest fakt, iż cyfrowa rzeczywistość pochłonęła do reszty nasze dzieci, jest dla nich nowym sposobem myślenia, postrzegania świata, czy - co najsmutniejsze - spędzania wolnego czasu. Gdzie tkwi przyczyna takiego stanu rzeczy?

Sądzę, że należy jej szukać, przede wszystkim w środowisku, które jest najbliższe dziecku - a więc w rodzinie.

Przykra jest kwestia, iż wielu rodziców traktuje **TIK** jako łatwy sposób „kupowania świętego spokoju”. Czas, który dzieci spędzają na korzystaniu z technologii rodzice przeznaczają wówczas dla siebie. Dorośli wykorzystują często tego typu cyfrowe multimedia w celu zajęcia uwagi nawet bardzo małych dzieci po to, aby mogli wypełnić swoje obowiązki domowe i zawodowe. Urządzenia te pełnią więc rolę tzw. „elektronicznych opiekunek”, czy „cyfrowych smoczków”, które służą do „uspokajania” dzieci, czy ich dyscyplinowania i nagradzania.

Większość rodziców dzieci w wieku do 8 lat zarówno tradycyjne, jak i nowe media powszechnie stosuje w praktyce rodzicielskiej, nie dostrzegając potencjalnych zagrożeń związanych z ich używaniem przez najmłodszych. Zjawisko to jest na tyle powszechne, że dzieci, które „nie rozstają się z tabletem bądź smartfonem”, określono mianem „**tabletowych dzieci**”. Gdy dzieci takie zostaną pozbawione cyfrowego urządzenia, stają się rozdrażnione, agresywne, a nawet cierpią na bezsenność. Co więcej, mają

nizszą odporność, dolegliwości mięśniowe i stawowe oraz problemy w relacjach z rówieśnikami. **Niestety badania dowodzą, że im wcześniej dziecko zaczyna mieć kontakt z nową technologią, tym większe istnieje prawdopodobieństwo nieprawidłowego rozwoju mózgu.**

I jest to moment, w którym my - dorośli powinniśmy zatrzymać się na chwilę, pomyśleć, do czego może doprowadzić zbyt częste korzystanie przez nasze dzieci z urządzeń elektronicznych, jak ono wpływa na ich rozwój - tak fizyczny, jak i psychiczny, i wreszcie co wywołuje lub do czego może doprowadzić w relacjach dziecko- rodzic-rodzina- rówieśnicy- społeczeństwo?.

Od pewnego czasu zauważa się coraz większy problem **uzależnień behawioralnych**, związanych głównie z użytkowaniem telefonów komórkowych nie tylko przez nastolatków, ale również przez małe dzieci, które w związku z wielokrotnym, utrwalonym powtarzaniem danej czynności zaczynają odczuwać ogromną przyjemność, ulgę, czy uczucie zaspokojenia, które zaczyna być im wręcz potrzebne do codziennego funkcjonowania. Co to oznacza? **Przyczyn tego stanu jest wiele. Wśród nich wymienić można:**

- pozwalanie dzieciom na zbyt częste i niekontrolowane oglądanie bajek, zabawę tabletem lub telefonem komórkowym, w celu, np. uzyskania możliwości zajęcia się własnymi sprawami;

- stosowanie kar polegających na pozbawianiu dostępu dziecka do urządzeń mobilnych;

- obdarowywanie coraz młodszych dzieci telefonami, tabletami, które traktują jako zabawkę, używając jej niemal każdego dnia.

Funkcjonowanie dzieci od najmłodszych lat w cyfrowej przestrzeni pozostawia z pewnością trwale ślady w ich rozwoju. **Potencjalne zagrożenia dla zdrowia i rozwoju najmłodszych dzieci, wynikające z nadmiernego, niekontrolowanego korzystania z TIK umownie odniesiono do poszczególnych sfer rozwoju małego dziecka:**

- **zagrożenia dla rozwoju fizycznego** (wady postawy, bóle pleców, wady i zaburzenia wzroku, nadwaga/otyłość, zespół urazowy (zespół cieśni) nadgarstka, bóle w łokciach, ramionach, bóle głowy, mrowienia, drętwienia w obrębie ciała – na skutek słabego krążenia krwi, zapalenia ścięgien, alergię; ponadto może wystąpić tzw. padaczka ekranowa, wywołana przez intensywne, szybko zmieniające się bodźce świetlne emitowane przez ekran);

- **zagrożenia dla rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego** (u dzieci zauważyć można: ograniczoną zdolność odróżniania realnej rzeczywistości od fikcji; naśladownictwo obserwowanych na ekranie zachowań – co jest szczególnie niebezpieczne w sytuacji, gdy obserwowane obrazy są związane z przemocą lub pomografią; nadmierne pobudzenie; trudności w krótkotrwałym skupieniu uwagi; brak zainteresowania książką, słuchaniem bajek czytanych; trudności w opanowaniu umiejętności pisania; wady wymowy; oddalanie się rodziców i dzieci od siebie; znieczulenia na sceny przedstawiające np. przypadki fizycznego krzywdzenia drugiego człowieka; skłonności do agresji; silne reakcje emocjonalne mogą przekładać się na

występowanie zgeneralizowanego - stale lub często towarzyszącego, bez wyraźnej przyczyny - lęku, niepokoju oraz zaburzeń emocjonalnych);

– **zagrożenia związane z dominującą pozycją technologii informacyjno-komunikacyjnych w aktywności dziecka na tle innych jego aktywności** (skrócony czas na zabawę oraz ruch na powietrzu; może to prowadzić do uzależnienia - dziecko traci kontrolę nad daną sytuacją, występuje wówczas wewnętrzny przymus wykonywania czynności, chociaż ma ona negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie i relacje społeczne; kiedy dziecko nie może wykonywać czynności uzależniającej - występuje u niego rozdrażnienie, złość, niepokój, pojawiają się zachowania agresywne i autoagresywne; czasem dziecko posuwa się do szantażu rodziców, ci z kolei z obawy przed realizacją gróźb lub też koniecznością konfrontacji z rozszalonym dzieckiem, ustępują mu, co jedynie pogłębia problem);

– **zagrożenia związane z technologią informacyjno-komunikacyjną wykorzystującą Internet** (narażenie na kontakt dziecka z reklamą - jak podaje P. Kossowski - autor książki „*Dziecko i reklama telewizyjna*” – „...*reklama telewizyjna wywołuje zagrożenia wychowawcze wśród dzieci, które odnoszą się do powstawania negatywnych cech charakteru w postaci pożądlivosti, egoizmu, czy materializmu*”; przemocowy/erotyczny/pomograficzny charakter treści, z którymi styka się dziecko; nawiązywanie przez dziecko kontaktu z nieznanymi osobami; działania agresywne skierowane na dziecko lub molestowanie seksualne; dziecko w sieci może stać się nie tylko ofiarą, lecz także sprawcą, na przykład cyberprzemocy rówieśniczej; nieświadome podejmowanie przez dziecko działań naruszających prawa autorskie, prywatność innych osób, angażowania się w nielegalne przedsięwzięcia; dziecko może też nieświadomie stać się producentem lub odbiorcą treści erotycznych);

Kontakt dzieci z Internetem sprawia, że dość szybko przekraczają one próg świata dorosłych. Przyczyną tego stanu rzeczy są chociażby **gry online**, które są nieadekwatnie dobrane do ich wieku, które zawierają agresywne treści, zachowania, nieprzyzwoite słownictwo. Gry i aplikacje przeznaczone dla małych dzieci stanowią dla nich istotne zagrożenie. Większość z nich konstruowana jest w sposób, który sprzyja zaangażowaniu i ma uzależniający charakter. Gry są tworzone tak, by stosunkowo szybko i łatwo dostarczać małym graczom coraz silniejszych pozytywnych wzmocnień. I choć taka angażująca formuła może mieć swoje zalety, to jednak można mieć obawy, jakie efekty przyniesie zbyt częste granie w tego typu gry. Przyzwyczajają one do łatwego uzyskiwania nagród, podczas gdy wiele analogicznych zabaw poza światem cyfrowym jest znacznie bardziej wymagających. Przykładowo, układanie wirtualnych puzzli jest zdecydowanie łatwiejsze niż tradycyjnych, kiedy to dziecko musi mierzyć się z większym oporem materii i ograniczeniami własnej motoryki. Jednak trudności i przeszkody to również nauka wytrwałości. Dzieci, które spędzają wiele czasu z TIK i tym samym przyzwyczajają się uzyskiwania łatwych wzmocnień, mogą w sytuacji realnych trudności szybciej zniechęcać się i doświadczać większego poziomu frustracji.

– **zagrożenia związane z wykorzystywaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych bez kontroli i towarzyszenia osób dorosłych** (dziecko może szybko uzależnić się od cyfrowych mediów, z łatwością natknąć się na treści dla niego szkodliwe i niebezpieczne).

Warto zwrócić uwagę, że wśród czynników sprzyjających pojawieniu się cyber-zaburzeń u dzieci i nastolatków wymienia się przede wszystkim niestabilne środowisko wychowawcze oraz sprzeczne komunikaty i standardy rodziców w stosunku do (nad)używania technologii cyfrowej. Ponadto czynnikiem ryzyka występowania zależności od nowych mediów jest wiek dziecka (**im młodsze dziecko, tym zaburzenie występuje szybciej**) i traktowanie urządzeń cyfrowych jak najważniejszej zabawki.

Podstawowym, pierwszym symptomem występowania uzależnienia jest **wzrost agresji dziecka w przypadku prób ograniczenia mu czasu, na przykład dostępu do sieci internetowej.**

Bardzo chciałabym przytoczyć tu słowa Pani Małgorzaty Więczkowskiej - pedagoga, medioznawcy, nauczyciela dyplomowanego, ekspertki w dziedzinie mediów:

„Wszystkie prezentowane przez media treści: ważne i blache, zabawne i tragiczne, płytkie i głębokie, mają – w odbiorze dziecka charakter równorzędny, nie są poddawane przez nie selekcji, klasyfikacji, czy wartościowaniu”.

Ekran hipnotyzuje nasze dzieci, sprawia, że zastygają, wyłączają się, nie reagują na uwagi i prośby rodziców, nie są w stanie oderwać wzroku, póki nie skończy się program. W wielu programach TV stosują się tzw. techniki neurostymulacji, które pochłaniają uwagę dziecka na emitowanych filmikach, np. reklamowych.

Amerykańska Akademia Pediatria (pomimo tego, że telewizja posiada w swojej ofercie kanały dedykowane niemowlętom i dzieciom w wieku przedszkolnym, np. Baby First TV, Baby TV, TVP ABC), zaleca rodzicom, aby dzieci do 18 miesiąca życia w ogóle nie miały kontaktu z mediami, w tym z telewizją, zaś dzieci starsze – od 2 do 5 lat – oglądały programy telewizyjne oraz korzystały z komputera nie dłużej niż jedną godzinę dziennie.

PAMIĘTAJMY: korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych powinno jedynie uzupełniać, a nie zastępować tradycyjne aktywności dzieci. Kontrolowanie przez opiekunów czasu spędzanego przez najmłodszych przed ekranem jest zatem kluczowe i niezbędne. Ich działania w analizowanym obszarze powinny sprowadzać się do:

– **monitorowania aktywności dziecka**

wykorzystującego technologie informacyjno-komunikacyjne;

– **współpracy rodziców/nauczycieli i dzieci, podczas korzystania z różnych narzędzi nowych technologii;**

– **uświadamiania dzieci (poprzez rozmowy)**

w zakresie niebezpieczeństw związanych z korzystaniem z technologii cyfrowej, szczególnie Internetu;

- zwracania bacznej uwagi, aby programy telewizyjne, które pozwalamy oglądać naszym dzieciom, były jak najwyższej jakości, towarzyszenie dzieciom podczas ich oglądania, pomaganie w zrozumieniu, co widzą oraz pokazywanie, jak i gdzie stosować to czego się uczą, w otaczającym świecie;
- pilnowania, aby telewizor, czy inne urządzenia cyfrowe były wyłączane, jeśli ich nie używamy (stałe włączony odbiornik sprawia bowiem, że dziecko przyzwyczaja się do migoczących obrazków emitowanych przez telewizor oraz dobiegających dźwięków).

Bardzo niebezpieczny jest fakt, iż uzależnienie się od medium we wczesnym dzieciństwie pociąga za sobą kolejne uzależnienia. I tu należy podkreślić wielką odpowiedzialność i rolę rodziców, na których spoczywa ogromne zadanie, polegające na kontrolowaniu czasu spędzanego przez dzieci przed monitorem komputera oraz podejmowanie rozmów na temat pozytywnych, ale i negatywnych efektów wynikających z „serfowania” po Internecie.

Co robić, jak postępować, gdzie szukać porad, pomocy, aby uchronić nasze pociechy przed niebezpieczeństwem, jakie niesie ze sobą ciągle rozpowszechnianie nowoczesnej technologii i jej wszechobecność?

Przygotowania do napisania tego artykułu rozpoczęłam od wizyty w mławskich bibliotekach, oczywiście w poszukiwaniu pozycji, które miały wesprzeć moją pracę, a także wzbogacić i pogłębić wiedzę na podjęty przeze mnie temat. Przekonałam się wówczas, iż na półkach w księgarniach, bibliotekach, czy w Internecie można spotkać coraz więcej książek, poradników, artykułów dotyczących nowoczesnych technologii, ich wpływu na rozwój i funkcjonowanie dzieci, młodzieży, ukazujących szanse i zagrożenia wynikające z ich stosowania. Dlatego zachęcam wszystkich dorosłych do korzystania z tego typu pomocy, wzbogacającej naszą wiedzę - która jest tak ważna, którą zdobywamy dla dobra naszych dzieci, która może uchronić je przed niebezpieczeństwem wynikającym z niewłaściwego korzystania z nowoczesnych technologii. Nie omieszkam wspomnieć o **kampaniach edukacyjno-informacyjnych**, podejmowanych w celu ochrony dzieci przed wszelkimi zagrożeniami wynikającymi z użytkowania sieci oraz wspierania rodziców, nauczycieli, opiekunów w realnym i skutecznym towarzyszeniu dzieciom w Internecie. Jedną z nich jest kampania **„Nie zagub dziecka w sieci”**, inaugurowana przez Ministerstwo Cyfryzacji wspólnie z NASK, w ramach której powstają poradniki, artykuły i inne materiały przeznaczone dla rodziców i opiekunów, wyjaśniające jak opiekować się dzieckiem nie tylko offline, ale i online. Również z myślą o dzieciach, ale i rodzicach, nauczycielach mających wpływ na edukowanie swoich pociech w zakresie właściwego korzystania z Internetu, powstał projekt edukacyjny **„Sieciaki.pl”**, realizowany od 2005 roku przez **Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę”**. Projekt powstał w ramach programu **„Dziecko w sieci”** i jest elementem programu **„Safer Internet”**, a jego głównym celem jest edukacja dzieci w zakresie bezpieczeństwa w Internecie. Na

potrzeby projektu powstała **strona internetowa „Sieciaki.pl”** - poznaj bezpieczny Internet.

Innym projektem tego typu, o którym chciałabym napisać jest **„Necio.pl”** - który zrealizowałam w naszym przedszkolu w roku szkolnym 2020/2021. Dzieciaki uczestniczyły w zajęciach poświęconych tematyce bezpiecznego korzystania z Internetu, a uwieńczeniem projektu było wystawienie teatryku pt. „Mój przyjaciel Necio”.

Prowadziłam także zajęcia w ramach „Dnia Bezpiecznego Internetu” - do czego gorąco namawiam wszystkich nauczycieli. Uważam, że w obliczu negatywnych konsekwencji (nad)używania nowych mediów przez dzieci i młodzież niezbędne jest podejmowanie działań o charakterze edukacyjnym, gdyż jedynie, poprzez przekazywanie rzetelnej, wszechstronnej wiedzy w zakresie mediów elektronicznych oraz kształcenie u dzieci i młodzieży umiejętności selektywnego odbioru treści, samoograniczania się w zakresie ilości spędzania wolnego czasu przed ekranem komputera czy - coraz częściej - smartfona, możliwe jest zapobieganie negatywnym konsekwencjom korzystania z nowoczesnej technologii.

Na zakończenie chciałabym jeszcze podkreślić, iż pisanie tego artykułu uświadomiło mi, z jak ważnym problemem mierzymy się dziś my - dorośli - odpowiedzialni za zdrowie, życie, wychowanie, budowanie systemu wartości wśród naszych dzieci, za ich spojrzenie na świat i wreszcie umiejętność odnalezienia się w tym - jakże zwariowanym świecie. Bardzo się cieszę i jestem ogromnie wdzięczna pomysłodawcom projektu **„Technikoludek – czyli dziecko w świecie technologii”**, którzy umożliwili mi udział w tym projekcie, a tym samym w konkursie, który zmobilizował mnie do poszukiwania i zapoznania się z literaturą fachową, a także zdobycia niezbędnej i wielce potrzebnej wiedzy na temat profilaktyki zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z nowoczesnych technologii.

Sądzę, iż treści zawarte w niniejszym artykule są niezwykle przydatne i użyteczne dla wszystkich rodziców, nauczycieli, opiekunów, dlatego z całą pewnością podzielię się nimi z koleżankami w pracy, a także rodzicami, którzy powierzyli mi pod opiekę swoje ukochane skarby.

Literatura:

1. „Co wciąga twoje dziecko?”, M. Więczkowska, Kraków 2012.
2. „Dziecko w sieci”, B. Danowski, A. Krupińska, Gliwice 2007.
3. „Małe dzieci w świecie technologii. Informacyjno- komunikacyjnych. Pomiędzy utopijnymi szansami przesadzonymi zagrożeniami”, wyd. Eter, Łódź 2017.
4. „Multimedialne przedszkole”, K. Rogozińska, A. Winiarczyk, wyd. Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Kielce 2019.
5. „Rodzina, dziecko, telewizja. Szanse wychowawcze i zagrożenia.”, J. Izdebska, Białystok 1996.
6. „Teleoglupianie. O zglubnych skutkach oglądania telewizji (nie tylko przez dzieci)”, M. Desmurget, Warszawa 2012.
7. „Zastygłe spojrzenie. Fizjologiczne skutki patrzenia na ekran a rozwój dziecka”, R. Patzlaff, Kraków 2008.

Strony internetowe:

- <https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci>
- <https://sieciaki.pl/dla-rodzicow-i-nauczycieli>

