

Dzieci w cyfrowym świecie

Aleksandra Kubala-Kulpińska

Naukowcy są pod wrażeniem dynamiki zmian, jakie zachodzą we współczesnym świecie, twierdząc, że tempo to jest wynikiem rozwoju nowoczesnych technologii cyfrowych. Zmiany można zaobserwować we wszystkich dziedzinach życia, a największą i najpoważniejszą w skutkach zmianą jest rozszerzona rzeczywistość.

Aktywności, które dotychczas były typowe jedynie dla świata realnego, obecnie są przenoszone do wirtualnego życia, i nie byłoby w tym nic niewłaściwego, gdyby nie fakt, że społeczeństwo coraz więcej czasu spędza przed ekranem telewizora, monitorem komputera lub ekranem telefonów czy tabletów. Konsekwencją tego jest pogorszenie się stanu zdrowia. Największy niepokój budzi fakt, że przygoda z cyfrowym światem rozpoczyna się w okresie niemowlęcym, a nawet prenatalnym. Przyszłe matki przykładają do brzucha telefony w celu odtworzenia muzyki. Małe istota, żyjąca sobie w łonie matki, całkiem nieświadomie staje się członkiem wirtualnej rzeczywistości, jest do niej stopniowo wprowadzana przez dorosłych. Dumni rodzice prezentują na portalach społecznościowych fotografie swojego maluszka niemal od chwili poczęcia (zdjęcia z badań ultrasonograficznych stały się już powszechnym zwyczajem).

Według stanowiska WHO, bycie nieaktywnym jest głównym czynnikiem ryzyka śmiertelności (wynikającego ze wzrostu współczynnika umieralności) i napędza wzrost chorób cywilizacyjnych. Eksperci WHO nie zważają na inne problemy zdrowotne, wynikające z samej ekspozycji na promieniowanie wytwarzane przez różnorodne urządzenia. To wszystko jest poważnym zagrożeniem dla naszych dzieci, które w wyniku nadmiernego korzystania z dóbr cyfrowych są narażone między innymi na:

Tabela 1. Aktywność dzieci

Wiek dziecka	Zalecenia WHO
Dzieci do 2. r. ż.	Całkowita eliminacja spędzania czasu przed ekranem, unikanie wszelkich cyfrowych mediów. Zaleca się minimum trzy godziny, rozłożone w ciągu dnia, przeznaczone na różnorodne aktywności fizyczne. Nie zaleca się przyjmowania pozycji siedzącej przez dziecko przez dłużej niż 60 minut (siedzenie w foteliku, leżaczku, wózku, huśtawce)
Dzieci od 2. do 4. r. ż.	Zgodnie z zaleceniami, dzieci mogą spędzać przed ekranem maksymalnie godzinę dziennie. Jednak, zdaniem wielu badaczy problemu, maksymalna dozwolona ilość czasu przed ekranem (bajki, gry, filmy) wynosi 30 minut. Normą czasową dla przyjmowania pozycji siedzącej w tej grupie wiekowej również jest maksymalnie 60 minut. Dzieci te powinny spędzać co najmniej 180 minut dziennie na różnego rodzaju aktywności fizycznej o dowolnej intensywności – ważne, by minimum 60 minut stanowiła umiarkowana bądź intensywna aktywność fizyczna

- Zaburzenia snu – światło emitowane przez urządzenia cyfrowe zmniejsza ilość i jakość snu, a także powoduje problemy z zasypianiem. Dlatego należy wykluczyć spędzanie czasu przed telewizorem, komputerem, z telefonem lub tabletem w ręk

bezpośrednio przed snem. Powodem takiego stanu rzeczy jest światło niebieskie, które zaburza proces produkcji melatoniny oraz wydzielanie się kortyzolu, czyli hormonu stresu, powstałego na skutek oglądanych ekscytujących treści. Odpoczynek jest czynnikiem, który ma kluczowy wpływ na nasze życie, a także prawidłowe funkcjonowanie oraz umiejętność uczenia się. Wiele badań wskazuje, że zła jakość snu może przyczynić się do problemów natury fizycznej, emocjonalnej i psychicznej, takich jak stany lękowe i depresyjne, otyłość, niskie wyniki w nauce, obniżona odporność, rozdrażnienie, impulsywność, zaburzenia koncentracji.

- Problemy ze wzrokiem – w ostatnich latach znacznie zwiększyła się liczba osób cierpiących z powodu krótkowzroczności. Istnieje wiele badań, które dowodzą, że dzieci przebywające często na zewnątrz we wczesnym dzieciństwie nie są narażone na problemy ze wzrokiem. Drugim poważnym problemem w tym obszarze jest syndrom widzenia komputerowego, zwany inaczej zespołem zmęczonego oka, którego przyczyną jest wpatrywanie się w cyfrowe ekrany.
- Otyłość – jest ogólnoustrojową, przewlekłą chorobą metaboliczną, wynikającą z zaburzenia równowagi między poborem i wydatkowaniem energii (homeostazy energetycznej organizmu), objawiającą się zwiększeniem ilości tkanki tłuszczowej w organizmie. W miarę nasilania się tego procesu i wraz z upływem czasu pojawiają się patologie i dysfunkcje dotyczące wszystkich układów i narządów¹. Za występowanie otyłości odpowiedzialne są więc nie tylko wysokokaloryczna, niezdrowa dieta, ale również brak ruchu i aktywności fizycznej. W poprzednim stuleciu place zabaw, skwerki czy nawet osiedlowe parkingi pękały w szwach, dzieci każde to miejsce wykorzystywały do różnorodnych zabaw na świeżym powietrzu. Obecnie dominującą jest aktywność siedząca, podejmowana przed ekranem urządzeń cyfrowych. Ponadto warto wspomnieć również o fakcie, że wiele dzieci spożywa w tym czasie posiłki, co zwiększa ilość pożywienia oraz spowalnia metabolizm.
- Agresja – w wielu materiałach oglądanych na ekranach telefonów i tabletów znajdują się sceny zawierające przemoc. Liczne badania dowodzą, że ekspozycja na przemoc w mediach prowadzi do nasilenia agresywnych zachowań lub braku wrażliwości na cierpienie innych.

Jak wprowadzić dziecko w cyfrowy świat?

1. Nie demonizuj – nie zatrzymamy rozwoju nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych, dlatego nie warto wyolbrzymiać problemów, straszyć, zakazywać (oczywiście, jak już wcześniej wspomniałam, istnieje grupa wiekowa, w której nie zaleca się używania cyfrowych mediów), warto natomiast edukować, uczyć zasad postępowania i zachowania się w różnorodnych sytuacjach.
2. Zapewnij opiekę – jeśli jesteś rodzicem kilkulatek, to zapewne nie pozwalasz mu samodzielnie wychodzić do sklepu, a co dopiero podróżować. Tymczasem surfowanie po sieci jest pewnego rodzaju podróżą, dlatego, żeby ograniczyć lub wyeliminować niebezpieczeństwa, należy przez jakiś czas towarzyszyć dziecku w aktywności przed ekranem. Oprócz walorów profilaktycznych można wskazać również korzyści płynące z budowania wspólnej relacji, rozmowy, wzajemnego poznania się. Tak więc czas spędzony wspólnie przed ekranem będzie korzystny i dla Ciebie, i dla dziecka.

3. Wyznaczaj granice – dziecko samo nie zadba o to, by odrzucić, odstawić źródło czerpania przyjemności (a takim bez wątpienia jest urządzenie cyfrowe), dlatego to osoba dorosła powinna stawiać granice i konsekwentnie monitorować, czy nie zostały przekroczone. Ustal z dzieckiem, jaki czas może spędzać na wirtualnej aktywności, by nie odbijało się to na jego zdrowiu (możesz w tym miejscu porozmawiać na temat wcześniej omówionych w materiale konsekwencji nadużywania) i by mogło wywiązywać się z obowiązków oraz rozwijać własne zainteresowania, dostarczać sobie innych przyjemności.
4. Konstruktywna rozrywka – postaraj się dobierać dla dziecka takie treści, które będą miały pewne walory edukacyjne, wychowawcze. Sieć jest pełna różnorodnych materiałów, które nie wnoszą niczego w rozwój dzieci, dlatego tak ważne jest krytyczne myślenie i zachęcanie do oglądania wartościowych przekazów.
5. Rozmawiaj – omawiaj z dzieckiem oglądane filmy, bajki, gry, w które gra. Rozmowa buduje prawidłowe relacje, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, tworzy zaufanie oraz daje dziecku świadomość tego, że może dzielić się z rodzicem swoimi myślami, uczuciami, opiniami.
6. Bądź przykładem – trzeba mieć świadomość tego, że dziecko widzące rodzica, który większość dnia spędza przed ekranem, będzie starało się zachowywać podobnie. Rodzic jest najważniejszą osobą dla swojego dziecka, jest autorytetem i wzorem do naśladowania. Pamiętaj o tym, siadając do komputera lub sięgając po telefon – wiele w tej kwestii zależy od Ciebie.

- Kontakt z nieodpowiednimi treściami – kolejnym, równie ważnym aspektem są materiały multimedialne przeznaczone dla użytkownika powyżej 18. roku życia, czyli najczęściej zawierające treści pornograficzne. Jeśli dziecko przebywa w wirtualnym świecie bez kontroli osoby dorosłej, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że może natknąć się na tego typu treści. Drugim typem niebezpiecznych treści są wyzwania internetowe polegające na umieszczaniu w sieci filmów przedstawiających osoby wykonujące różne dziwne wyzwania. Wiele osób podaje w wątpliwość ich prawdziwość, ale w sieci znajduje się szereg dowodów wskazujących na ich istnienie. Największym zagrożeniem są te skierowane do najmłodszych użytkowników internetu:
 - Momo challenge – to pewnego rodzaju gra, której głównym bohaterem jest odstraszaająca swoim wyglądem, przerażająca i budząca strach lalka o wielkich, wyłupiastych oczach i tułowie ptaka. Przerażenie rodziców budzi fakt, że Momo umieszczana jest w filmach na YouTubie, a nawet na YouTubie Kids. Rodzice są przekonani, że ich dziecko ogląda bajkę, a tak naprawdę w trakcie jej emisji na ekranie pojawia się przerażająca postać, która nakłania dzieci do wykonywania niebezpiecznych zadań i zabrania mówienia o tym rodzicom. Ponadto Momo może pojawić się w różnych innych aplikacjach, np. WhatsApp, za pośrednictwem których zmusza do realizacji zadań. W razie odmowy lalka zaczyna grozić i szantażować.
 - Ogniowa wróżka – to wyzwanie, również skierowane do najmłodszych, jest oparte na pewnej „fabule” i instrukcji, która przekazywana jest dzieciom w formie tekstu lub nagrania audio². „O północy, kiedy wszyscy będą już spali, wstań z łóżka, przejdź po swoim pokoju trzy razy, a następnie wypowiedz

magiczne słowa: Czarodziejki Alfea, małe słodkie wróżki, dajcie mi siłę, proszę! Potem po cichu idź do kuchni – tak, żeby nikt cię nie zauważył. W przeciwnym razie magia słów zniknie. Odkręć wszystkie cztery palniki na kuchence gazowej. Następnie idź spać. Magia gazu od razu do ciebie przyjdzie. Będziesz nią oddychać przez całą noc. O poranku, kiedy się obudzisz, wypowiedz słowa: Dziękuję Wam, czarodziejki Alfea. Stałam się wróżką. Od tej pory będziesz prawdziwą wróżką ognia”.

- Kontakt z nieznajomymi – internet jest miejscem, w którym pedofile szukają swoich ofiar. Tutaj dużo łatwiej „zwabić” ofiarę, ponieważ przestępca może podszywać się pod kogoś innego, manipulować dzieckiem oraz aranżować spotkania w świecie realnym, gdzie nie doszłoby do przestępstw, w których ofiarą padają kilkuletnie dzieci, gdyż z reguły wciąż pozostają one pod opieką dorosłych.

Ważne

Według stanowiska WHO, bycie nieaktywnym jest głównym czynnikiem ryzyka śmiertelności (wynikającego ze wzrostu współczynnika umieralności) i napędza wzrost chorób cywilizacyjnych.

Cyfrowe media na dobre zagościły w naszym życiu, dlatego tak ważne jest umiejętne wprowadzanie dziecka w wirtualną rzeczywistość, zachęcanie do rozsądnego w niej przebywania, a także, co niezwykle istotne, nieodsyłanie dziecka do komputera w momencie, gdy nie jesteśmy w stanie poświęcić mu czasu i uwagi. Przed rodzicami niezwykle odpowiedzialne zadanie polegające na budowaniu zdrowych nawyków w zakresie korzystania z cyfrowych dóbr.

Bibliografia

1. Tatoń J., Czech A., Bernas M., Otyłość. Zespół metaboliczny, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
2. <https://parenting.pl/kaza-dzieciom-wlaczac-palniki-w-kuchence-gazowej-w-ten-sposob-maja-stac-sie-wrozkami>.