

Jak technologia cyfrowa wpływa na dzieci i młodzież – wyzwania i rozwiązania w rodzinach

Artykuł oparty na wystąpieniu Janusza Wardaka



W dobie technologii cyfrowej coraz więcej rodziców zadaje sobie pytanie: jak zarządzać czasem, który ich dzieci spędzają przed ekranami, aby technologia służyła, a nie szkodziła? Odpowiedzi na to pytanie szukał Janusz Wardak, ekspert w dziedzinie wychowania, podczas jednego z ostatnich spotkań na temat wpływu mediów cyfrowych na życie rodzinne. W swoim wystąpieniu zwrócił uwagę na wyzwania, jakie stoją przed rodzicami, ale też na konkretne sposoby, jak radzić sobie z tym problemem.

Cyfrowe wyzwania dla rodzin

Smartfony i media społecznościowe, choć często niezbędne w codziennym życiu, wywierają znaczący, często negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne młodzieży. Wardak, powołując się na liczne badania, podkreślał, że niekontrolowane korzystanie z tych technologii prowadzi do wielu problemów, takich jak depresja, niska samoocena czy izolacja społeczna. Co gorsza, wzrost liczby prób samobójczych wśród młodych ludzi jest bezpośrednio związany z nadmiernym korzystaniem z mediów cyfrowych.

Ciekawostka: Między rokiem 2012 a 2022 liczba prób samobójczych w Polsce wśród dzieci i młodzieży wzrosła aż o 13 razy. Według Janusza Wardaka, 2012 rok był przełomowy – to wtedy pojawiły się na szeroką skalę smartfony i media społecznościowe.

Wardak zwrócił uwagę, że problemem nie jest sam dostęp do technologii cyfrowych, ale sposób, w jaki młodzi ludzie z nich korzystają. Media cyfrowe oferują natychmiastową gratyfikację, co sprawia, że młodzież coraz bardziej unika trudnych wyzwań, które wymagają wysiłku i cierpliwości.



Program „Rodzinna Dieta Cyfrowa”

Wardak, jako odpowiedź na te wyzwania, zaproponował program „Rodzinna Dieta Cyfrowa”. Jego celem jest pomoc rodzicom w kontrolowaniu czasu, jaki dzieci spędzają przed ekranami. Program opiera się na kilku kluczowych zasadach:

1. **Ustalanie limitów czasowych** – Rodzice powinni wyznaczyć granice, na przykład zakaz korzystania z urządzeń podczas posiłków czy przed snem.
2. **Narzędzia kontroli rodzicielskiej** – Wardak zachęcał do korzystania z aplikacji monitorujących aktywność online dzieci i blokujących nieodpowiednie treści.
3. **Alternatywy dla ekranów** – W miejsce czasu spędzanego z telefonem, dzieci powinny być zachęcane do rozwijania hobby, aktywności fizycznej czy interakcji z rówieśnikami.

Ciekawostka: Według jednego z najnowszych badań, przeciętny polski nastolatek spędza przed ekranem 5 godzin dziennie, a w weekendy – aż 6 godzin. To czas, który mógłby być spożytkowany na naukę, rozwijanie talentów czy spędzanie czasu z rodziną.

Technologia w służbie czy zagrożenie?

Wardak zauważył, że nie tylko dzieci, ale także dorośli coraz częściej stają się „niewolnikami” technologii. To podważa autorytet rodziców, którzy, spędzając czas przed smartfonem, tracą moralne prawo do nakładania ograniczeń na swoje dzieci. Z tego powodu Wardak sugeruje, aby program „Rodzinnej Diety Cyfrowej” obejmował całą rodzinę.

Przykład z życia: Jeden z uczestników spotkania podzielił się historią, jak jego syn, który miał czytać książkę na konkurs literacki na tablecie, skończył grając w gry komputerowe w pralni, zamiast zająć się lekturą. Pokazuje to, jak trudne może być kontrolowanie treści cyfrowych, nawet jeśli intencje są pozytywne.

Wardak zwrócił uwagę na to, jak łatwo technologia może przejąć kontrolę nad codziennym życiem. Sam przyznał, że od lat nie robi przelewów papierowych ani nie kupuje tradycyjnych biletów.

Niemniej, mimo licznych korzyści, jakie technologia przynosi dorosłym, dla dzieci może być ona zgubna, gdy jest nadużywana.



Współpraca rodziców kluczem do sukcesu

Prelegent zachęcał do współpracy w ramach społeczności lokalnych, takich jak szkoły, osiedla, a nawet parafie. Jego zdaniem jednym z najskuteczniejszych sposobów na radzenie sobie z presją rówieśniczą jest zawieranie umów w grupach rodziców, aby wspólnie ustalać zasady dotyczące korzystania z technologii. To pozwala uniknąć sytuacji, w której dziecko czuje się wykluczone, bo jest „jedynym w klasie bez smartfona”.

Wardak przedstawił także przykłady szkół, które wprowadziły zakazy używania smartfonów. W niektórych placówkach w Polsce rodzice umawiają się, że ich dzieci dostaną pierwszy smartfon dopiero w liceum. Dzięki temu młodzież mniej czasu spędza w wirtualnym świecie, a więcej angażuje się w rzeczywiste relacje społeczne.

Ciekawostka: W jednym z warszawskich liceów prowadzono badania, które wykazały, że aż czterech uczniów w drugiej klasie wciąż nie miało smartfona, co świadczy o możliwości życia bez tej technologii.

Czy technologia może całkowicie zdominować życie dziecka?

Wardak zwraca uwagę, że problem korzystania z mediów cyfrowych to nie tylko kwestia ilości czasu, jaki dziecko spędza przed ekranem, ale również tego, co w tym czasie robi. Badania pokazują, że nawet jeśli dziecko spędza czas na „niewinnych” grach, może to prowadzić do uzależnienia. Gry komputerowe, szczególnie te skierowane do chłopców, dają fałszywe poczucie sukcesu i zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, takich jak rywalizacja czy osiągnięcia.

Przykład z życia: Wardak przytoczył historię mężczyzny, który zainstalował domowy system blokujący Wi-Fi na noc, by ograniczyć dostęp dzieci do internetu. Jego syn, sprytnie podszywając się pod urządzenie domowego odkurzacza, „oszukał” system, zmieniając nazwę swojego smartfona na „odkurzacz”. Ostatecznie blokady nie objęły telefonu, a rodzice byli przekonani, że wszystko działa zgodnie z planem.



Przyszłość należy do tych, którzy potrafią panować nad mediami

Na zakończenie Wardak podkreślił, że przyszłość należy do osób, które potrafią łączyć kompetencje cyfrowe z umiejętnością panowania nad sobą. To one będą miały przewagę na rynku pracy i w życiu osobistym, ponieważ będą świadome, jak mądrze korzystać z technologii, zamiast pozwalać jej zdominować swoje życie.

Technologia nie jest wrogiem, ale narzędziem, które trzeba umiejętnie kontrolować. Wardak apelował, by rodzice, choć sami często przyzwyczajeni do swoich smartfonów, dawali dobry przykład i wprowadzali zasady, które ochronią ich dzieci przed cyfrowym uzależnieniem.

Ciekawostka: Jak zauważył Wardak, młodzież często uważa Facebooka za przestarzałą platformę, kojarzoną z rodzicami. Dla wielu z nich popularniejszy jest TikTok czy Instagram, gdzie mogą zaspokajać potrzebę rywalizacji i zyskiwania uznania przez zdobywanie „lajków”.

Podsumowanie

Spotkanie z Januszem Wardakiem jasno pokazało, że media cyfrowe mogą być zarówno narzędziem rozwoju, jak i źródłem problemów. Wybór należy do rodziców – to oni muszą przejąć kontrolę nad tym, w jaki sposób dzieci korzystają z technologii. Kluczem jest równowaga: umiejętne zarządzanie czasem spędzonym przed ekranami, stosowanie narzędzi kontroli rodzicielskiej oraz budowanie silnych, zdrowych relacji rodzinnych.

Zasady „Rodzinnej Diety Cyfrowej” są jednym z wielu sposobów, jak skutecznie zarządzać nowoczesnymi technologiami w domu. Długotrwały sukces zależy jednak od zaangażowania wszystkich członków rodziny oraz współpracy z innymi rodzicami.

Opracował: Andrzej Lewek