**Dzieci i nastolatki w cyfrowym świecie – bezpiecznie, rozsądnie, twórczo, z umiarem
– jak to zrobić?**

Boisz się, że cyfrowy świat pochłonie twoje dziecko? Boisz się, że je uzależni? Że coś złego je tam spotka, a ciebie przy tym nie będzie? Tyle mówi się o zagrożeniach, jakie czyhają na młodzież w świecie Internetu i smartfonów, że trudno się nie bać. Ale nie na baniu się polega nasze rodzicielskie zadanie. Przyjrzyjmy się tej cyfrowej przestrzeni, spróbujmy zrozumieć jej miejsce w życiu naszych dzieci i sprawdźmy, jak możemy zatroszczyć się o nie
w tym równoległym świecie.

**Dlaczego media cyfrowe budzą w nas lęk?**

Cyfrowy świat budzi rodzicielskie obawy z wielu powodów, z których dwa wydają się podstawowe. Z jednej strony coraz więcej w mediach podejmuje się tematów związanych
z zagrożeniami cyfrowymi. Mówi się też oczywiście o szerokich możliwościach, jakie dają, jednak nasze rodzicielskie uszy są znacznie bardziej wyczulone na komunikaty
o niebezpieczeństwach grożących naszym dzieciom. Z drugiej strony rodziców może napawać lękiem i niepewnością to, że dzieciństwo i dojrzewanie naszych dzieci jest zupełnie inne niż nasze. My bawiliśmy się na podwórkach, a dopiero dojrzewając wkraczaliśmy, i to stopniowo, w świat cyfrowy, który zresztą wtedy też dopiero dojrzewał. Nasze dzieci urodziły się w świecie podłączonym do sieci. Nie możemy odnieść doświadczeń naszych dzieci do naszych własnych doświadczeń i wspomnień z dzieciństwa i dojrzewania. To, co i jak dzieci przeżywają w świecie złożonym z „realu” i z rzeczywistości online, jest dla nas nieznane i trudne do zrozumienia. Nie mogąc sięgnąć do własnych doświadczeń, by wspierać nasze dzieci, musimy improwizować i cały czas intensywnie się uczyć. Poruszamy się trochę po omacku w tym ich dorastaniu ze smartfonem pod ręką.

To, że dorastanie naszych dzieci różni się od naszego, tak naprawdę nie jest groźne. Jedyne niebezpieczeństwo polega tu na tym, że kiedy naprawdę pojawi się jakiś problem, nie będziemy umieli naszym dzieciom pomóc. Trzeba więc się do tego przygotować zawczasu. Zacznijmy od przeanalizowania rzeczywistych zagrożeń, jakie mogą dotknąć nasze dzieci,
a potem zobaczmy, co możemy zrobić, by ich unikać lub je zminimalizować.

**Czym naprawdę grozi cyfrowy świat?**

Zagrożenia, jakie niesie cyfrowy świat są realne i nie należy ich bagatelizować. Nie każde dziecko ich wszystkich doświadczy, ale na każde powinniśmy być przygotowani. Jakie to zagrożenia?

**Problemy z kręgosłupem, postawą i wzrokiem**, charakterystyczne pochylenie głowy nad smartfonem jest jednym z problemów zdrowotnych dotykających dziś młodzież. „Smartfonowa szyja” to jednak nie jedyny kłopot, statystyki pokazujące skalę wad postawy
u dzieci są bardzo niepokojące. Krzywe kręgosłupy to jednak nie tylko efekt obcowania
z mediami cyfrowymi, ale też siedzącego trybu życia.

**Problemy z koncentracją uwagi i efektywnością pracy.**Przerzucanie się podczas pracy
z komputerem z okna na okno, z wypracowania na Wikipedię, potem na Facebooka,
w międzyczasie przyszła wiadomość na Messengerze, potem z powrotem wypracowanie,
ale za chwilę jednak Facebook, wypracowanie, Messenger… Mówi się, że nasze dzieci
to pokolenie multitasking. Tylko że multitasking to nie jest efektywna metoda pracy. Nie dość, że pisanie wypracowania trwa w sumie znacznie dłużej przy takim przeskakiwaniu, to jeszcze rośnie frustracja, kiedy dziecko widzi, jak długo i mozolnie ta praca mu idzie. A skoro tak kiepsko idzie, to tym bardziej od tego ucieka, tym więcej jest tego przeskakiwania na inne sprawy, tym gorzej więc idzie pisanie wypracowania.

**Kontakt online z obcymi.** Możliwość kontaktu z osobami o skłonnościach pedofilskich
to jedno. Zagrożeniem występującym jeszcze częściej jest kontakt z kimś, kto będzie chciał dla własnych celów, dla własnej satysfakcji, zrobić emocjonalną krzywdę dziecku. Będzie manipulował, przekonywał do wartości, jakie niekoniecznie chcielibyśmy naszym dzieciom wpajać.

**Cyberprzemoc.** Sam jej fakt i to, że dziecko może jej doświadczyć, jest realnym zagrożeniem. Jest jednak jeszcze jeden aspekt – to, że nie da się od niej uciec. Ofiara przemocy wywieranej przez grupę szkolnych znajomych, kiedy wraca do domu wcale nie czuje się bezpieczniej, bo ta przemoc trwa nadal, tylko ze szkolnego korytarza przenosi się do Internetu.

**Sexting.** Wysyłanie między nastolatkami zdjęć i filmików, na których są częściowo lub całkowicie nago. „Dowód miłości” ery cyfrowej. To, co intymne, wpuszczane jest do sfery publicznej. Takie zdjęcia mogą w każdej chwili wyjść poza relację dwójki zakochanych nastolatków i stać się obiektem krążącym wśród szerokiego grona znajomych. To grozi kompromitacją, wyśmiewaniem, doświadczeniem raniących żartów i komentarzy, od których nie można uciec. Nawet zmiana szkoły w takiej sytuacji nie gwarantuje odcięcia się od tego doświadczenia, bo zdjęcia w sieci bardzo łatwo dotrą do nowego grona znajomych.

**Problemy z samokontrolą**. Czyli problem z oparciem się pokusom i impulsom. Media cyfrowe to przeogromnie obfite źródło różnorodnych pokus i przyjemnostek. Każda kolejny kliknięty link prowadzi do czegoś, co może wydawać się ciekawe, przykuwać uwagę, zapraszać do dalszego klikania, scrollowania. Jak się temu oprzeć? Ile samodyscypliny i woli wymaga przerwanie tego łańcucha kliknięć i „jeszcze tylko sprawdzę, co na insta” – o tym wielu z nas dorosłych już się zdążyło przekonać. Jak często zaskakuje nas to, ile czasu spędziliśmy na Facebooku, a przecież tylko zerknęliśmy na kilka postów i napisaliśmy kilka komentarzy. Umiejętność samokontroli – samozarządzania i umiejętności świadomego decydowania – będzie coraz bardziej istotna i… coraz trudniejsza do kształtowania.

**Uzależnienie.** Internet, gry komputerowe, bycie online, media społecznościowe, akceptacja wyrażana liczbą „lajków” – to wszystko może uzależniać podobnie jak uzależniają inne rzeczy, które ułatwiają nam czy umożliwiają zaspokojenie ważnych potrzeb lub niosą przyjemność. Dużym wyzwaniem dla nas rodziców jest rozpoznanie, kiedy dziecko może być zagrożone uzależnieniem. Objawy nie zawsze są oczywiste i łatwe do zauważenia.

Jak więc my rodzice możemy podejść do mediów cyfrowych w kontekście naszych dorastających dzieci? Czy powinniśmy dzieciom po prostu odciąć dostęp do nich tak bardzo, jak to tylko możliwe? Czy to załatwi sprawę, uchroni przed wszelkimi cyfrowymi zagrożeniami? Nie bardzo. W dzisiejszym świecie używanie mediów cyfrowych jest oczywistością i jest nieodzowne, jeśli dziecko ma w pełni uczestniczyć w edukacji i życiu społecznym. Odcinając je od mediów cyfrowych, pozbawilibyśmy je możliwości kształtowania kompetencji niezbędnych w ich dorosłym życiu.

Nasze dzieci żyją i będą żyły w cyfrowym świecie. W coraz bardziej cyfrowym świecie. I naszym zadaniem jest przygotować je do tego. Nie chodzi więc o to, żeby nie używały mediów cyfrowych, tylko żeby używały ich – no właśnie, jak? Po pierwsze – bezpiecznie, po drugie – rozsądnie, po trzecie – twórczo, edukacyjnie, poznawczo, krytycznie i świadomie, po czwarte – z umiarem i po piąte – żeby poza światem cyfrowym uczestniczyły też w świecie realnym – w odpowiednich, zdrowych proporcjach. Jak to osiągnąć?

**Co możemy zrobić, by zmniejszyć zagrożenie?**

Nasze dzieci żyją w świecie podłączonym do sieci właściwie od urodzenia. Często bardziej intuicyjnie posługują się różnymi urządzeniami, niż my. A jednak to my powinniśmy być przewodnikami naszych dzieci po cyfrowym świecie. Do nas należy nauczenie ich rozsądnego korzystania z mediów cyfrowych i kształtowanie zdrowych nawyków.

**Wyznaczenie granic.** Tak jak nie pozwalamy, by dzieci objadały się słodyczami, tak samo powinniśmy wyznaczyć granice czasu mediów cyfrowych i sposobu jego spędzania. Dziecko nie wie, ile czekolady może zjeść, by nie dostać mdłości, dopóki go tego nie nauczymy. Nie wie również, ile czasu może spędzić przy komputerze czy smartfonie, by było to bezpieczne dla jego zdrowia. Większość ekspertów radzi, by wspólnie z dzieckiem ustalić konkretną ilość czasu na cyfrowe rozrywki. Dziecko powinno być współautorem zasad, rozumieć je i akceptować. My powinniśmy zaś uszanować logikę cyfrowego świata i zsynchronizować z nią zasady. To może oznaczać, że czasu przeznaczonego na cyfrową rozrywkę nie będziemy określać w minutach, tylko np. w liczbie rund gry. Ile tego czasu powinno być? Tyle, żeby  w planie dnia i tygodnia było wystarczająco dużo miejsca na naukę, domowe obowiązki, wspólnie spędzony czas z rodziną na pozacyfrowych przyjemnościach, pozacyfrowe zainteresowania. Ważne też jest, aby „czas na granie” nie był priorytetem i aby inne aktywności nie były mu podporządkowane.

**Kształtowanie samokontroli.** Samokontrola to umiejętność stawiania granic samemu sobie. To świadome podejmowanie decyzji, zdrowe proporcje między przyjemnościami a rezygnacją z pokus na rzecz innych rzeczy. Nie zawsze to my będziemy wyznaczać granice dziecku. Wychowujemy je do samodzielności. Również do tego, by z czasem samo potrafiło sobie te granice stawiać, wybierać to, co dla niego dobre, nie tylko przyjemne i łatwe. Kompetencja samokontroli kształtuje się nie poprzez kontrolowanie dziecka przez rodziców, tylko przez ćwiczenie, praktykowanie samokontroli przez dziecko. Naszą rolą jest wspieranie i pomaganie w podejmowaniu wyzwań związanych z samokontrolą, a nie kontrolowanie jako takie. Budowanie samokontroli w dziecku odbywa się poprzez oddawanie kontroli dziecku. W stopniu, w jakim jest w stanie ją przyjąć.

**Ochrona przed uzależnieniem**. Czy moje dziecko jest uzależnione? Czy nie spędza online zbyt dużo czasu? Zwróćmy uwagę na proporcje między aktywnościami cyfrowymi
a pozacyfrowymi. Zaniepokoić powinno nas, jeśli tych pierwszych jest więcej niż drugich, jeśli młody człowiek nudzi się poza siecią, nie potrafi znaleźć sobie zajęcia i nie włącza się
w aktywności, jakie mu proponujemy. Zwróćmy też uwagę, czy po sesji z mediami cyfrowymi dziecko nie jest nadmiernie pobudzone lub apatyczne.

**Rodzice jako wzór.** Zasady korzystania z mediów cyfrowych powinny obowiązywać wszystkich domowników. Granie w smartfonów grę taty nie może podlegać innym regułom niż granie dziecka. Wspólne posiłki, rozmowy – tu nie ma miejsca na smartfona syna, ani na laptopa mamy. Rodzice nie mogą zerkać na ekran, sprawdzać maili i reagować na „pingi” powiadomień, kiedy rozmawiają z dziećmi czy grają z nimi w planszówki! Dzieci uczą się życia patrząc na nas, więc to my naszymi zachowaniami wyznaczamy standardy, zwyczaje i granice związane z mediami cyfrowymi.

**Alternatywa dla cyfrowego świata.** „Wyjdź z tego Internetu i porób coś innego” – to nie działa. Działa, kiedy wyciągając dziecko z gry cyfrowej wyciągamy je do czegoś – do rozmowy, do domowych obowiązków, na wyprawę rowerową, do wspólnej aktywności lub takiej, którą dziecko podejmie samo, ale ta opcja musi istnieć i być dziecku znana. To nie znaczy,
że powinniśmy dziecku zagospodarować cały czas, który spędza poza ekranem komputera czy smartfona. Ale powinniśmy zadbać o to, by miało możliwości i różne opcje spędzania czasu. No i to my musimy wykształcić w dziecku nawyk korzystania z tych możliwości – przez własny przykład, przez przewodnictwo, towarzyszenie i w końcu przez dawanie swobody. Jeśli mamy za oknem las, w którym nasz nastolatek mógłby biegać zamiast dziobać w swojego smartfona, to nie wystarczy powiedzieć „idź pobiegaj”. Kształtowanie nawyków zaczyna się od wspólnej aktywności i przykładu rodzicielskiego – biegajmy razem, wspólnie szukajmy wyzwań, które będą atrakcyjne. Być może z czasem nasz nastolatek będzie biegał sam, może namówi do wspólnego truchtu kolegę z sąsiedztwa, a może powie, że bieganie go zupełnie nie kręci, ale chciałby zamiast tego jeździć konno w pobliskiej stadninie.

**Wspólne życie w cyfrowym świecie.** Jednym z ważniejszych czynników zagrażających jest alienacja dzieci w cyfrowym świecie. Alienacja, czyli to, że dziecko w sieci jest samo, bez kogoś bliskiego, kto by mu towarzyszył. Do wielkiego dzikiego lasu nie puścilibyśmy dziecka samego, tylko robilibyśmy wspólne rodzinne wyprawy. A do sieci dzieci wchodzą najczęściej same, zaopatrzone w kilka naszych ostrzeżeń, zakazów i nakazów. Jak Czerwony Kapturek – też dostał instrukcje od mamy, a wiemy, co było dalej. Powinniśmy współdzielić z dziećmi doświadczenia cyfrowe. Potraktujmy świat cyfrowy trochę jak świat realny. W obu dzieją różne rzeczy, różne aktywności, o których powinniśmy rozmawiać, którymi powinniśmy się zainteresować, w których powinniśmy dzieciom towarzyszyć. Musimy znać te kawałki cyfrowego świata, które przemierzają nasze dzieci, żeby wiedzieć, czy są bezpieczne i warte przemierzania. Jeśli dziecko gra w Minecrafta – niech nam pokazuje, co tam tworzy, co osiąga, co się pojawiło nowego. Jeśli śledzi jakiś kanał na YouTubie – obejrzyjmy razem z nim kilka filmików, porozmawiajmy od czasu do czasu o tym, czego dotyczą, zainteresujmy się, co w nich jest ciekawego dla naszego dziecka. Dzięki takiemu uczestnictwu w cyfrowym świecie naszych dzieci, mamy większą szansę na wychwycenie sytuacji zagrażających, kiedy tylko się pojawią. Poza tym jeśli będziemy się interesować i rozmawiać z dziećmi o ich cyfrowych fascynacjach, pokazujemy, że jesteśmy dla nich rozmówcami, że warto do nas przychodzić z różnymi sprawami – tymi ze świata realnego i tymi ze świata cyfrowego. Tak jak towarzyszymy dziecku w rozwoju poprzez wspólne doświadczanie świata realnego, tak powinniśmy mu towarzyszyć w świecie cyfrowym.

Bądźmy partnerami i przewodnikami naszych dzieci w świecie – zarówno tym realnym, jak i cyfrowym. Rozmawiajmy. I odnośmy się z szacunkiem do dzieci, do ich doświadczeń innych od naszych, do ich świata, który różni się od tego, jaki znamy z własnego dzieciństwa. Szanujmy tę odmienność, traktujmy ją poważnie, bądźmy jej ciekawi.

Źródło:

<https://www.juniorowo.pl>

Warto zajrzeć:

[www.cyfrowobezpieczni.pl](http://www.cyfrowobezpieczni.pl/)

[https://dbamomojzasieg.com](https://dbamomojzasieg.com/)