dr Agnieszka Pilichowska

Dziecko w grze

Emitowana niedawno reklama, jedna z wielu podobnych, wabi klienta-rodzica dziecka w wieku przedszkolnym ofertą: kup maluchowi popularne urządzenie elektroniczne z nielimitowanym internetem, a zrobisz wspaniały prezent... sobie. Twoim prezentem będzie cisza, jeśli dokupisz słuchawki. Do tego gratis porządek w domu, bo gdy dziecko seriami ogląda filmiki lub gra, nie bałagani. Ponadto uzyskasz efekt supreme: święty spokój – potomstwo wpatrzone w ekran nie będzie szukać przygód i nie narazi się na szwank, a ciebie nie zmusi do szarpiącej nerwy roli bodyguarda. Będzie stabilnie. Przewidywalnie. No i wszystko pod kontrolą.

Nietrudno się domyślić, że tego rodzaju sugestie budzą uzasadniony sprzeciw psychologów i pedagogów. Nie da się niczym zastąpić kontaktu dziecka z realnym, fizycznie obecnym i aktywnym wychowawcą – każdy ekspert od wychowania to wie. Także co bardziej czujny rodzic nie ufa reklamie. Od dawna bowiem zdaje sobie sprawę, że dzieci i święty spokój nie występują w pakiecie, a jeśli tak się dzieje – najwyraźniej coś jest nie tak. Być może z dziećmi, ale raczej z okolicznościami. Więc rodzic się złości: „Zostaw ten tablet, wstań od komputera, idź pobiegać z psem!". Zabrania używania telefonu po godzinie 20.00. Po staroświecku wierzy, że spanie, jedzenie oraz korzystanie z toalety mogą odbywać się bez asysty elektronicznego urządzenia, a głucha cisza w dziecięcych pokojach nie jest oznaką wychowawczego sukcesu.

Kto tu ma rację: starzy praktycy czy nowe oferty? Oto pytanie bardzo ważne z perspektywy dbałości o dobrostan dzieci. Kierowane jest także do środowiska przedszkolnego, bo czasy rozwoju nowych technologii stawiają nauczycieli przedszkola – jako pierwszych w życiu rodziców ekspertów od wychowania – wobec zadania edukowania opiekunów w zakresie rozważnego rodzinnego poruszania się po wirtualnym świecie. Celem działań przedszkolnych pedagogów i psychologów będzie więc uświadomienie otoczeniu dzieci, że jeśli wziąć pod uwagę stricte naukowy, a nie marketingowy przekaz, lepiej nie ufać w wychowawczą moc urządzeń ekranowych.

Jak być przekonującym w rozmowach na ten ważny temat, a zarazem nie zrazić fanatyków nowych technologii? Jakie dane i argumenty przytaczać? Co radzić?

Negocjacje z wiatrakami

Punktem wyjściowym dyskusji o dzieciach w sieci jest prosta i powszechnie znana teza: podstawową cechą dzieciństwa jest rozwój. Rozwój fizyczny, intelektualny, społeczny, by przebiegały poprawnie, potrzebują przestrzeni, ruchu, zmian, różnorodności i wyzwań. Kolejnym niezbywalnym warunkiem pozytywnego wzrastania jest harmonia, czyli rozwój wieloaspektowy i zrównoważony. Tymczasem coraz częściej daje się zaobserwować ograniczenie aktywności dzieci do udziału w świecie wirtualnym, z którego czerpią wiedzę, rozrywkę, wzorce zachowań, przyjaciół. Odbywa się to kosztem ich orientacji w realnym świecie, osobistych relacji, praktycznych umiejętności, co ewidentnie zakłóca harmonię rozwoju. Media elektroniczne w życiu dzieci stanowią więc poważny problem, a może raczej wyzwanie.

Rolą nauczyciela przedszkola i przedszkolnego psychologa jest w tych okolicznościach uwrażliwienie rodziców na fakt, że uzależnienia behawioralne dzieci związane z nadużywaniem elektroniki stają się dzisiaj jednym z największych zagrożeń.

Nowo powstała w języku psychologii kategoria PUI, stanowiąca skrót od hasła „problemowe używanie internetu", dotyczy już ponad 12% dzieci w Polsce. Z drugiej znów strony, nie sposób zaprzeczyć, że świat wirtualny to część współczesności, więc pozbawianie dziecka kontaktu z nim w imię zdrowego życia, jak za dawnych lat, byłoby odbieraniem mu jednego z podstawowych narzędzi funkcjonowania. **Przedszkole powinno zatem zachęcać rodziców do wyważonych rozwiązań, dowodząc, że permanentna walka z elektronicznymi mediami w rękach dzieci nie ma sensu – ale też, że zdecydowanie warto negocjować rozsądne warunki użytkowania domowej elektroniki.**

Właściwa miara

Warto, by rodzic zdawał sobie sprawę, że podstawowym obszarem jego wpływu jest ustalenie limitu użytkowania urządzeń elektronicznych przez dziecko. Eksperci różnie wypowiadają się na temat właściwych limitów wyznaczających aktywność dziecka w świecie wirtualnym. Najszersze widełki w tym zakresie proponują specjaliści reprezentujący dostawców internetu, którzy zalecają dzieciom w wieku 2–5 lat limit czasowy korzystania z elektronicznych mediów wynoszący godzinę dziennie, dzieciom od lat 6 rekomendują już 2 godziny, a nastolatkom przyzwalają na jeszcze dłuższy czas dziennej aktywności w sieci, pod warunkiem że nie będzie się on kłócił z ich innymi aktywnościami. Miary te, co dostrzega każdy pilny absolwent kursu psychologii rozwojowej, są rozbieżne z naturalnymi etapami rozwoju psychofizycznego człowieka, określającymi możliwość koncentracji zadaniowej. Dzieci w przytaczanym wieku w większości nie są w stanie skupić się przez tak długi czas, ile wynosi proponowany limit. Jeśli więc rodzic zamierza czuwać nad efektywnym przebywaniem dziecka w sieci w ramach powyższych limitów, oznacza to, że czeka go dziennie więcej niż jedno podejście do udostępnienia, a następnie ograniczania dziecku elektronicznej zabawy – co jest wykonalne, ale raczej niepraktyczne. Tu należy zaznaczyć, że nie powinno wchodzić w grę pozwalanie dziecku na jednorazowe sesje z elektroniką dłuższe, niż wynika to z naukowych ustaleń dotyczących zdrowych ram jego aktywności. Wydłużanie czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem ponad jego wiekową normę koncentracji oznacza wszak przebodźcowywanie go i wdrażanie do nadmiernego korzystania z elektroniki, co stanowi predyktor uzależnienia.

O wiele bardziej efektywne wychowawczo wydaje się zatem skorelowanie dziennego limitu korzystania przez dziecko z mediów elektronicznych z jego naturalnym etapem rozwojowym. Badania nad rozwojem mózgu dziecka wykazały, że czasem efektywnego skupienia dla dziecka 2–3-letniego jest mniej więcej kwadrans, a zatem w połączeniu z logowaniem się i innymi „okołogrowymi" czynnościami dzienny limit ekranowy dziecka w tym wieku może rozrosnąć się do pół godziny dziennie. Statystyczny 4–6-latek już przez pół godziny koncentruje się na pojedynczej aktywności zadaniowej,

więc łącznie z błądzeniem w sieci, bez szkody może w niej jednorazowo spędzić ponad pół godziny. Młodszy uczeń ma szansę wydłużenia swojej zdrowej obecności w świecie gier do około godziny. Dla starszych uczniów 2 godziny zabawowego korzystania z elektronicznych mediów dziennie wydają się być odpowiednią miarą.

Elektroniczny mózg

Aktywność w sieci nieprzekraczająca ram czasowych odpowiadających naturalnej dojrzałości mózgu dziecka bywa, co warto podkreślić, jak najbardziej rozwojowa. 3-latek może z korzyścią dla własnego dobrego samopoczucia, wiedzy i umiejętności grać w proste gry na spostrzegawczość, polegające na klikaniu w odpowiednie punkty, układać puzzle, rozwiązywać zadania muzyczne. Dziecko w wieku szkolnym może sięgać po gry o charakterze fabularnym. Rozważnie wybrana zabawa przy tablecie czy laptopie nie jest zagrożeniem, a często pomaga w nauce kolorów, dźwięków, kształtów, liter, cyfr, języków obcych, przybliża nowe dziedziny. Dodatkowo, co niezwykle ważne, wyposaża dziecko w umiejętności pozwalające na odnalezienie się w środowisku rówieśniczym. Uczestnictwo w świecie elektronicznych zabaw i gier oraz znajomość ich bohaterów są dziś ważną płaszczyzną porozumienia dzieci w grupach przedszkolnych czy w klasach. To tematy, o których w świecie dziecka warto mieć pojęcie, by móc rozmawiać z innymi o rzeczach, które ich interesują.

Wprowadzenie dziecka w wirtualny świat bywa zatem wskazane i pożyteczne, ale pod warunkiem że dziecko powinno mieć w tym świecie przewodnika, który zadba o właściwy czas i charakter zabawy. Zatroszczy się też, by po intensywnych sesjach w wirtualnym świecie dziecko zmieniło rodzaj aktywności, najlepiej na coś skrajnie odmiennego, związanego z ruchem, kontaktami i wypełnianiem prozaicznych obowiązków: uprawiało sport, wyszło na spacer, spotkało się z przyjaciółmi, pobawiło się z domowym pupilem, pomogło w sprzątaniu czy przyrządzaniu posiłku. Zmiana aktywności z angażującej głównie wzrok i mózg na coś zupełnie innego to podstawa pełnego, zdrowego rozwoju. Niekontrolowana pod względem czasu, przewlekła i jednostajna aktywność dziecka w sieci, nieprzeplatana innymi czynnościami, traci walory rozwojowe, upośledza poznawczo i sensorycznie oraz naraża na uzależnienie.

„Rekiny" w sieci

Uwaga rodzica młodego użytkownika elektronicznych mediów powinna obejmować tematykę, którą dziecko zgłębia w świecie online. Przede wszystkim należy już na wczesnym etapie wyeliminować przekazy o charakterze agresywnym. Tych jest, niestety, niemało. Wirtualna sieć pełna jest „rekinów", które zagrażają dzieciom, niszcząc ich kruchą psychikę, a gabinety psychologów coraz częściej bywają miejscem leczenia emocjonalnych zranień, w jakie wikła dzieci udział zarówno w charakterze sprawcy, jak i ofiary, w wirtualnych przejawach agresji.

Warto podkreślać, że upodobanie do uczestnictwa w takich „zabawach" nie bierze się znikąd. Na ogół jest ono kolejnym stopniem wtajemniczenia w kolorowy, lecz brutalny świat gier, w których warunkiem osiągania kolejnych poziomów jest zabijanie wrogów, niszczenie cudzych osiągnięć. Kto setki razy w grach uśmiercał księżniczki, elfy, trolle, zdradzał kompanów za magiczny miecz lub sakiewkę dukatów i bez wahania burzył kunsztowne katedry, ten często niezauważalnie przejdzie w sieciowych „zabawach" do hejtowania, dręczenia, stalkowania realnie istniejących osób. Tak działa mechanizm desensytyzacji, czyli stopniowego akceptowania zjawisk i sytuacji pierwotnie budzących wewnętrzny opór. Panorama mentalna, w jakiej się przebywa, niezaprzeczalnie wpływa na gust, wybory i kształt osobowości. Od nasyconych przemocą, brutalnych gier i oglądanych filmików w rodzaju patostreamingu łatwo więc, w sposób niezauważalny i stopniowy, dojść do osobiście stosowanej przemocy i cyberprzemocy, czyli działania uznawanego za przestępstwo. Powinni o tym pamiętać rodzice internautów i graczy, dbając o przebywanie dziecka wśród sieciowych przekazów o zdrowym emocjonalnie i akceptowalnym charakterze.

„Narkotyki" w sieci

Wybierając treści dobre dla dziecka, warto mieć wzgląd na ich etyczno-edukacyjne walory i na kategorię strefy najbliższego rozwoju, czyli na poziom wyzwań ulokowany na górnej granicy aktualnych możliwości dziecka bądź lekko ją przekraczający. Autor wzmiankowanego pojęcia, psycholog i pedagog Lew Wygotski, udowodnił, że najbardziej rozwojowe, motywujące i niosące satysfakcję jest dla dziecka zmaganie się z zadaniem na górnej granicy jego możliwości, czasem nieznacznie za nią wybiegające. Przeskakiwanie właściwie ustawionej poprzeczki w kolorowej, wesołej zabawie pozbawionej przesadnej rywalizacji czy brutalnych treści stanowi zatem dla młodego bywalca świata online źródło satysfakcji i poczucia kompetencji. Z pewnością przekłada się także na wzmocnienie jego motywacji, zachętę do doskonalenia się i wyższą samoocenę.

Należy jednak czuwać, by początkowo zdrowe i konstruktywne dążenie do satysfakcji i emocjonalnej nagrody fundowanej przez wirtualny świat nie stało się dla dziecka szkodliwym nawykiem. Czasem, gdy w wirtualnym świecie dziecka dana gra, cykl filmików nadmiernie wciąga i przeciąga się na niezliczone serie i edycje, powstaje przyzwyczajenie graniczące z uzależnieniem, rodzaj obsesji i kompulsywnego rytuału. Nie jest więc dobrze, gdy dziecko zbyt silnie wiąże się emocjonalnie z konkretną ofertą i tylko przy niej się relaksuje, jej poświęca całą uwagę, bo oznacza to oscylowanie na granicy uzależnienia. Dlatego, wbrew intencjom producentów, którzy próbują związać klienta z konkretną marką, treścią, fabułą, należy dbać o różnorodność zabaw i zdroworozsądkowe, a nie kompulsywno-emocjonalne użytkowanie filmików czy gier.

Uwaga, e-niebezpieczeństwo!

Świat wirtualny niesie zbyt wiele zagrożeń, by dziecko obcowało z nim sam na sam. Reguła ta dotyczy zarówno nastolatka, jak i przedszkolaka. Problemy związane z niewłaściwym przebywaniem w świecie online mogą pojawić się u dziecka w każdym wieku. Do najczęściej spotykanych należą:

- **problemy ze snem** – urządzenia ekranowe emitują niebieskie światło, które wpływa negatywnie na zasypianie; dziecko pobudzone blaskiem ekranu, kolorami, tłem dźwiękowym gier, sygnałami powiadomień i szybkozmienną akcją w świecie online ma kłopoty z zaśnięciem, budzi się w nocy, przez co w dzień ma obniżoną koncentrację, jest przemęczone, zmniejsza się jego odporność;
- **problemy ze wzrokiem** – zbyt długie ogniskowanie wzroku na monitorze/ekranie prowadzi do zaburzeń widzenia; wielogodzinne wpatrywanie się w pobliski obiekt, powiązane często z za rzadkim mruganiem, to droga do krótkowzroczności;
- **problemy z sylwetką i postawą** – statyczne spędzanie czasu w jednej pozycji powoduje zagrożenie otyłością i skrzywieniami kręgosłupa; sytuacja ta jest szczególnie niebezpieczna dla dzieci, które rosną i właśnie na tym etapie życia trwale kształtują sylwetkę;
- **problemy emocjonalne** – występujące w grach postaci i efekty grozy mogą wywołać nadmierne pobudzenie, nerwowość i lękliwość dziecka;
- **problemy z agresją** – ćwiczenie w wirtualnym świecie zachowań agresywnych zmniejsza u dzieci zahamowania w stosowaniu agresji w świecie realnym;
- **problemy uzależnieniowe i objawy abstynencyjne** – gra wciąga, bo jest specjalnie spreparowaną atrakcją, mnożącą bodźce, stymulującą układ nagrody i powodującą wyrzut neurotransmiterów odpowiedzialnych za uczucie satysfakcji; dziecko uzależnione, bombardowane w trakcie grania „szczęściodajnymi" substancjami, traci zainteresowanie realiami i nie chce odchodzić od gry – gdy musi ją skończyć, wykazuje objawy abstynencyjne: złości się, krzyczy, jest agresywne, pobudzone, destrukcyjne albo autodestrukcyjne;
- **problemy komunikacyjne, adaptacyjne i społeczne** – nadmierne spędzanie czasu w wirtualnym świecie może „wychować" dziecko na osobę słabo zsocjalizowaną, wycofaną albo zanadto pobudzoną, skłonną do agresji; zamykanie się w kręgu wirtualnych przeżyć ogranicza rozwojowo: pozbawia treningu komunikacji, rozwiązywania realnych problemów, radzenia sobie z emocjami własnymi i innych osób; w dodatku towarzyszy mu często stałe obniżenie nastroju i samooceny dziecka, wynikające z odnoszonego przez nie złudnego wrażenia, że normą są standardy wyglądu, poziom życia czy umiejętności dominujące w internetowym przekazie.

Nauczyciele przedszkola i przedszkolni psychologowie stoją aktualnie przed ważkim zadaniem uświadamiania rodzicom, że obecność dzieci w wirtualnym świecie może mieć skrajnie różne konsekwencje. Przy sensownych zasadach, związanych głównie z czasem spędzanym w sieci i treścią przekazów, przy wsparciu dorosłych, dziecko wyniesie z wirtualnego świata dobre doświadczenia. Zdane wyłącznie na siebie, bez zasad i przewodnictwa, prawdopodobnie dokona wyborów zgodnych z intencją nastawionych na zysk, a nie na dobro dziecka, działań marketingowych. Możliwe, że w ramach tych działań, odwołujących się do prostych instynktów, których cechą jest potrzeba coraz silniejszej stymulacji, dziecko zdane będzie na chorą wyobraźnię niektórych autorów gier czy youtuberów, na ich szkodliwe przekazy. W ten sposób łatwo może znaleźć się w kręgu zagrożeń.

Choć dla niejednego opiekuna dziecka będzie to rozczarowujące oraz przede wszystkim niewygodne, nauczyciel przedszkola powinien jasno przekazywać fakt, że laptop, smartfon oraz tablet nie są supernianiami, które sprowadzą na rozbrykane dzieci wyciszenie, a zmęczonym rodzicom podarują wolny czas. Zwykle za nadmiar „tabletowej" ciszy przychodzi wysoki rachunek w postaci awantur z dzieckiem, które z powodu grania zawala naukę lub odrabianie lekcji, traci sprawność, nie nawiązuje przyjaźni, ma problemy emocjonalne. **Zaangażowanemu pedagogowi, dysponującemu profesjonalną wiedzą, nie pozostaje nic innego jak wytrwałe uświadamianie każdego rodzica, że lepiej, by odsunął na bok pomysł regularnego wyręczania się „opiekunami" w postaci elektronicznych urządzeń ekranowych i robił to, co od wieków robili odpowiedzialni rodzice: aktywnie towarzyszył dzieciom w odkrywaniu świata, którego cząstką, ważną dzisiaj i niezbędną, ale tylko cząstką, jest świat internetu i elektronicznych gier.** ■

Plakat na tablicę dla rodziców został dołączony do bieżącego wydania miesięcznika.

dr Agnieszka Pilichowska – adiunkt na wydziałach psychologii i pedagogiki Collegium Verum w Warszawie, wykłada także w szkole psychoterapii Collegium Verum. Autorka książek i opowiadań bajkoterapeutycznych.