

# Cyfrowy świat nastolatków

Autorka: Beata Cicha – psycholożka



źródło:Photo by Creative Christians on Unsplash:

**Średnia wieku, w którym dzieci otrzymują swojego pierwszego smartfon'a to 10 lat. Około 65% nastolatków korzysta z telefonów ponad 3 godziny dziennie, a 11% z nich robi to praktycznie cały czas. Co więcej, aż 1/3 uznaje siebie za osoby uzależnione od mediów społecznościowych.<sup>1</sup>**

## Co z tego wynika?

Powyższe statystyki pozwalają na wysnucie kilku wniosków na temat dzisiejszej rzeczywistości nastolatków. Rzeczywistości, która okazuje się być kompletnie nieprzystająca do tej, w jakiej dorastali ich rodzice. Bez względu na nasz osobisty stosunek do technologii, nie odseparujemy jej zupełnie od naszych dzieci. Co więcej, zasadnym byłoby uznać, że jest to całkiem spora i istotna część ich życia.

---

<sup>1</sup> ([www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)).

## **Co mogą zrobić rodzice?**

Jak pomóc nastolatkowi odnaleźć się w świecie, w którym często sami tak łatwo się gubimy? Czy da się uchronić dzieci przed wszelkimi szkodliwymi treściami internetu? Prawdopodobnie się nie da. Tak samo jak nasi rodzice nie mogli nas uchronić przed stłuczeniem kolana na podwórku. Musieliśmy się przewrócić, żeby się nauczyć. To, co mogli, to z nami porozmawiać. O tym, że nie biega się z rozwiązanymi sznurówkami, czy że nie wsiada się do samochodu z obcym. I zwykle pamiętaliśmy, żeby nie wsiadać. Ponad 60% uczniów przyznaje, że rodzice nie uczą ich odpowiedzialnego korzystania z internetu. Być może to właśnie od rozmowy warto zacząć, na przykład o tym, jak bezpiecznie poruszać się w świecie cyfrowym i jak mądrze korzystać z dostępnych technologii.

## **Czy tylko zagrożenia?**

Zanim przejdziemy do, oczywistych dla rodziców zagrożeń, jakie niesie za sobą podłączenie do sieci, zwrócimy się ku korzyściom, które są co najmniej równie liczne. Dziś, wirtualna przestrzeń służy nastolatkom do realizacji najróżniejszych potrzeb. Począwszy od jednej z ważniejszych w tym wieku, czyli społecznej. Internet pozwala im na bycie w ciągłym kontakcie z rówieśnikami, co obecnie stanowi element podtrzymywania relacji. Sieć oferuje również możliwość nawiązywania nowych znajomości, często w oparciu o wspólne zainteresowania czy o wspólne trudności.

Internet nierzadko odpowiada na potrzebę zrozumienia, o które w nastoletnim okresie bywa szczególnie ciężko, bo w zasięgu mamy nie tylko osoby z otoczenia, ale z całego świata. Statystyki sprzed czterech lat wskazywały, że aż 10% nastolatków jest w związku z osobą, którą zna wyłącznie z internetu. Możemy zakładać, że na dzień dzisiejszy takich związków jest znacznie więcej. To pozwala zauważyć, że nie tylko obecność technologii jest zmianą, ale także, to jak bardzo zmieniła się definicja relacji.

Inną, realizowaną w sieci potrzebą może być budowanie swojej tożsamości, odrębności, a nawet niezależności. W internecie jest miejsce na wyrażanie siebie, odkrywanie tego co nas interesuje, nabywanie nowych zdolności czy czerpanie inspiracji w różnych obszarach życia (np. gdzie chciałbym pojechać, co chciałbym ubrać, jaką chciałbym mieć pracę itp.). Internet zaspokoi nieposkromioną ciekawość nastolatka, będzie jego wsparciem naukowym, ale i dostarczy mu rozrywki. Odpowie na znacznie więcej potrzeb niż mogłoby się wydawać.

## **Przed czym chronić?**

To na co uważać i jak się przed tym chronić? Po pierwsze, warto uczyć dzieci i nastolatki dystansu do wszelkich napotkanych treści. Uświadamiać, że nie wszystko co widzimy i co czytamy w internecie musi być prawdą. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Nie wszędzie można dokonać bezpiecznego przelewu. Życie jakie użytkownicy malują w social mediach często niewiele wspólnego z rzeczywistością, choć łatwo pomyśleć inaczej. Równie łatwo zacząć się porównywać, do czegoś co jest przekolorowane i przefiltrowane – do idealnych sylwetek, drogich wycieczek czy wielkich imprez. I to między innymi o tym warto rozmawiać, o tym, że realność różni się od zdjęć. O tym, że nasze ciała mają zmarszczki, piegi i są różnych rozmiarów, a pojęcie piękna pomieszcza znacznie więcej niż tę jedną supermodelkę z Instagrama.

Kolejnym zjawiskiem wartym naszej uważności mogłaby być cyberprzemoc. Rozmowa o tym, że słowo napisane nie musi ranić mniej niż powiedziane, że w internecie „nic nie ginie”, że należałoby nie tylko szanować innych, ale i szanować swoje własne granice. Dzielić się informacjami o sobie z ostrożnością, nie udostępniać niczego, na co nie mamy ochoty.

## **Jak rozmawiać?**

To co wydaje się szczególnie ważne, to to, jacy my – rodzice, opiekunowie, będziemy w rozmowie z nastolatkiem. Czy będzie nas interesowało jego zdanie? Czy będziemy go oceniać czy nie? Czy okażemy mu zaufanie i czy będziemy gotowi bardziej towarzyszyć, niż narzucać własne zdanie. Jeśli to się choć po trosze nam się uda, to szanse, że nasze nastoletnie dziecko przyjdzie po naszą radę czy wsparcie, w sytuacji, która będzie tego wymagała, będą znacznie większe.

## **Ilość i jakość**

Innym ryzykiem, jakie rodzice zwykle dostrzegają w nowych technologiach, to nadmierne korzystanie z nich. Jak zachować zdrowe granice używania i nie ulegać tak łatwo przebodźcowaniu? Z pomocą przychodzą zasady higieny cyfrowej. To, co kryje się pod jej pojęciem, to między innymi kontrolowanie czasu spędzanego przed ekranem. Ile w ciągu dnia chcę przeznaczyć na bycie online, a ile to już za dużo? Niestety, nie będzie tu jednej poprawnej odpowiedzi. Zasady dostosowujemy do swoich potrzeb. Ważniejsze, czy jesteśmy w stanie trzymać się zasad, które sami ustanowiliśmy.

Kolejną kwestią jest jakościowe spędzanie czasu online. Zwróćmy uwagę na treści jakie pochłaniamy, czy są wartościowe, jak wpływają na nasz nastrój. Aby zachować higienę

cyfrową, warto świadomie wybierać strony czy aplikacje, z których decydujemy się korzystać. Następną rzeczą, na jaką warto zwrócić uwagę – jak nam idzie spędzanie czasu offline, bez telefonu, komputera i internetu? Czy smartfon nie musi nam towarzyszyć zawsze i wszędzie? Możemy bez niego wyjść na spacer? Odłożyć w trakcie posiłku? To wszystko jest o higienie cyfrowej. Dbanie o czas w odłączeniu od sieci – o relacje i wchodzenie w interakcje „na żywo”, o pielęgnowanie pasji, o aktywność fizyczną. Nie zapominajmy także, o okresowym wyłączeniu powiadomień – np. kiedy chcemy skupić się na pracy, czy odkładaniu telefonu na co najmniej godzinę przed snem .

Ale uwaga, jeśli chcemy wprowadzić zasady higieny cyfrowej w domu – zacznijmy od siebie. Taki początek będzie sprzyjać temu, aby również nasze dzieci respektowały to co ustalimy.

Dzieci czy nastolatki znacznie więcej „biorą” z obserwacji naszych czynów, niż ze słów, które do nich wypowiadamy. Dlatego zanim zwrócimy uwagę dziecku, które podczas rozmowy z nami patrzy w ekran, warto zwrócić uwagę na siebie. Można zaryzykować stwierdzenie, że rodzic spójny, który sam reprezentuje zachowania jakich oczekuje, ma większe szanse powodzenia. A jeśli to nie będzie wystarczające, spróbujmy zainteresować się, co ten smartfon czy komputer ma, co jest dla tego nastolatka tak bardzo ważne. Jeśli będziemy umotywowani autentyczną ciekawością i chęcią zrozumienia, bardziej niż chęcią kontroli – jest duża szansa, że dowiemy się o naszych dziecku ważnych i ciekawych rzeczy. Bardzo możliwe, że ta autentyczność, podobnie jak spójność, wzbudzi w nastolatku zaufanie do dorosłego, którego wciąż tak bardzo potrzebuje.

## **BIBLIOGRAFIA**

Faber, A., Mazalish, E. (2006). *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*

[www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)

Artykuł powstawał w ramach programu: Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości, finansowanego przez m.st. Warszawa