

Smartfony zmieniają nam dzieci

Współczesne dzieci wychowywane są głównie analogowo. Mają gorszą pamięć, koncentrację, a więc i problemy w nauce. Tracą umiejętność czytania, uboższe ich język. Nie rozwija się wyobraźnia, trudniej im poznawać świat, zrozumieć cudze emocje. Ale zamiast wyrwać smartfony dzieciom z rąk, lepiej sprawić, żeby w świecie realnym było ciekawiej.

Basia, 13 lat, jest typowym przykładem dziecka smartfonowego. Dzięki Internetowi w telefonie ma stały kontakt ze znajomymi na portalach społecznościowych, muzykę, filmy, kalkulator, informacje o ubraniach, kosmetykach i modnych gadżetach. Okno na świat.

Basia nie czyta książek, bo ją nudzą, choć w pierwszych latach szkoły czytała. Trudno jej się skoncentrować na jednej czynności. Kiedy odrabia lekcje, wciąż podryguje, wstaje, rozgląda się, a kiedy usłyszy powiadomienie w telefonie, natychmiast sprawdza. Ma kłopoty z nauką, chociaż w pierwszej klasie w teście na inteligencję wypadła powyżej przeciętnej w swojej grupie wiekowej. Często nie rozumie pytań nauczyciela. Ma mały zasób słów, chociaż w przedszkolu jej cechą charakterystyczną było bogate słownictwo. W przedszkolu nie miała smartfona, dostała go pod koniec trzeciej klasy.

Teraz nie rozstaje się z telefonem nawet na chwilę. „Strasznie to wygląda, kiedy leży na łóżku w ciemnym pokoju i jedynym światłem, jakie na nią pada, jest światło z ekranu” – mówi jej ojciec. Próbuje zainteresować córkę czym innym, zabrać do kina, na oglądanie świątecznych iluminacji. Basia chętnie jedzie, ale zabiera telefon, żeby po drodze słuchać muzyki albo wrzucić zdjęcia lampek na portal społecznościowy. Rozdzielenie jej z telefonem jest mniej więcej tak samo łatwe jak rozdzielenie lwicy z małymi.

Problemy Basi to niemal wszystkie zagrożenia, przed jakimi ostrzegają naukowcy i lekarze ludzi nadużywających urządzeń cyfrowych. Ale czy na pewno to właśnie smartfon niszczy Basię? A może przyczyn należy szukać gdzie indziej? Bo, chociaż przeprowadzono sporo eksperymentów i wysnuto wiele hipotez, dotychczas nie zrobiono całościowych badań, w których porównano by rozwój mózgu dzieci bez telefonów i tych z telefonami i udowodniono, że stałe przebywanie w trybie online szkodzi. Z drugiej strony – gołym okiem widać, że problem istnieje. Pytanie tylko, czy eliminacja smartfonów z życia dzieci to konieczność i czy to dobry pomysł.

Problem uzależnienia od smartfonów dotyczy także najmłodszych dzieci.

Płytki umysł

Pewne jest, że niektórzy twórcy tych technologii własnym dzieciom ich nie dają. Jak pisze „New York Times”, Bill Gates, założyciel firmy Microsoft, nie pozwalał swoim dzieciom korzystać z telefonów komórkowych, dopóki nie zostały nastolatkami. Steve Jobs, twórca potęgi Apple, nie pozwalał używać iPadów, Tim Cook, dyrektor generalny w Apple, blokował dostęp do mediów społecznościowych, a Athena Chavarria związana z Facebookiem zakazała dzieciom telefonów aż do czasu, kiedy poszły do szkoły średniej. Ze szkół, do których chodzą dzieci amerykańskich bogaczy, znikają tablety, nie można przynosić tam smartfonów. Socjolodzy dostrzegają niebezpieczeństwo nowej społecznej przepaści wywołanej przez technologie, tym razem jednak wykluczeni z szansy na rozwój mają być nie ci, którzy nie mają tabletek, tylko ci, którzy je mają. Dzieci wychowane analogowo mają natomiast zyskać kompetencje, które umieszczą je w przyszłości w społecznej elicie.

Czy wychowywanie bez Internetu to nowy snobizm, czy też ci, którzy są najbliżej, wiedzą coś, czego inni jeszcze nie dostrzegają?

„W przypadku twórców tych technologii to szczyt hipokryzji” – odpowiada Przemysław Staroń, psycholog społeczny i kulturoznawca z Uniwersytetu SWPS, a także nauczyciel filozofii i etyki w liceum w Sopocie, w tym roku zdobył tytuł Nauczyciela Roku. Dodaje: „Smartfony są tak powszechne, że katastroficzne wizje na ich temat i tak nic nie zmieniają, nie ma opcji, że młodzi ludzie przestaną z nich korzystać. Lepiej zastanowić się, jak przeciwdziałać szkodom”.

„Każde nowe narzędzie zmienia nasz mózg” – mówi profesor Anna Szuster-Kowalewicz z Katedry Psychologii Społecznej na Uniwersytecie Warszawskim. „Nie ma w tym nic dziwnego, bo mózg ma właściwość hiperplastyczności. Dostosowuje się do narzędzia”.

„Płytki umysł. Jak Internet wpływa na nasz mózg” to tytuł książki, która w 2011 r. wywołała burzę. Nicholas Carr dowodzi, że Internet nas zmienia. To z jego powodu ludzie mają problemy z koncentracją, przyswajaniem długich tekstów. I z pamięcią, bo wszystkie informacje są w telefonie. Łatwo to sprawdzić, przypominając sobie, ile numerów znaleźliśmy kiedyś, a ile teraz.

„Upada kompetencja czytania” mówi profesor Anna Szuster-Kowalewicz. „Dzieci dekodują słowo, ale nie kodują go w umyśle. Czytają wiele razy i nie rozumieją. Nie zastanawiają się nad słowem, po tym, co mają w telefonie, słowo w książce nie jest dla nich istotnym bodźcem. Dlatego w podręcznikach ważniejsze zdania są wytłuszczane, część informacji znajduje się w ramkach. Gdyby dziecko miało przeczytać lity tekst, nie skupiłoby na nim uwagi”.

„Badania pokazały, że obecność telefonu ogranicza procesy poznawcze” mówi doktor Konrad Bocian, psycholog społeczny z Uniwersytetu SWPS, który zajmuje się m.in. nowymi technologiami. Jeśli w pobliżu leży telefon, osoby, które często z niego korzystają, gorzej wykonują zadania wymagające koncentracji. Podobnie smartfony wpływają na działanie pamięci roboczej, czyli tej, która odpowiada za przetwarzanie informacji. Zmniejszają też skuteczność inteligencji wrodzonej. „Zawsze mamy przy sobie telefony” mówi Konrad Bocian. „A sama ich obecność sprawia, że efektywność naszej pracy jest mniejsza. Kiedy leżą obok, myślimy o nich nawet nieświadomie. A ten proces myślenia korzysta z zasobów, które mogłyby się przydać w pracy”.

Może dlatego 13-letnia Basia ma problemy z koncentracją. Bo dziewczynka nigdy nie zostawia telefonu poza zasięgiem wzroku.

Tabletowe dzieci

Problem dotyczy także najmłodszych dzieci. Z badań profesor Edyty Gruszczyk-Kolczyńskiej, kierowniczkii Katedry Wspomagania Rozwoju i Edukacji Dzieci na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, wynika, że zabawa tabletami i smartfonami może zakłócić ich rozwój. „Nie ulega wątpliwości: inne doświadczenia gromadzą i uwewnętrzniają dzieci poznające realne obiekty w naturalnym otoczeniu, inne, gdy poznają obiekty przedstawione na ekranach tabletu i smartfona” pisze w jednym z artykułów. Podaje przykład: dziecko poznaje pieska. Ten realny jest ciepły, ma szorstką albo miękką sierść, a piesek na ekranie w dotyku jest chłodny i śliski. Dziecko gromadzi więc

różne doświadczenia. Realne przedmioty są trójwymiarowe, a poznając je, dziecko poznaje otoczenie. Większość doznań związanych z obiektami na ekranie rozmią się z trójwymiarową realną rzeczywistością, a dziecko poznaje jedynie świat obrazkowy. Ważne są też różnice w ocenie możliwości sprawczych. Psa w świecie rzeczywistym nie da się powiększyć paluszkami, tak jak psa na ekranie. Tak więc ten prawdziwy może rozczarować. „Problem w tym, że jeszcze nie wiemy, czy i jak dziecięcy umysł poradzi sobie z koordynacją doświadczeń zgromadzonych w świecie realnym i świecie wirtualnym” – pisze profesor Gruszczyk-Kolczyńska.

Psychologia w służbie aplikacji

Gustaw, trzecioklasista z Warszawy, swój pierwszy telefon dostał w wieku dziewięciu lat przed wyjazdem na kolonie. „Chciałam mieć z nim kontakt” tłumaczy jego matka. „W tym samym czasie telefon dostał jego przyjaciel. I wtedy wszystko się zmieniło” mówi matka Gustawa. „Wcześniej chłopcy bawili się ze sobą, mieli swój wyobrażony świat, wciąż rozmawiali. Telefony powoli zaczęły ten świat zawłaszczać. Najpierw bawili się nimi wspólnie, pokazywali sobie postępy w grze, sposoby przechodzenia etapów, fajne filmiki. Teraz zaczynają wspólnie coś oglądać, a po chwili każdy w innym kącie siedzi nad własnym smartfonem”.

Mama Gustawa próbuje walczyć, wprowadza zasady – gracie jeszcze 15 minut, potem się bawicie. Jednak wyegzekwowanie tych zasad jest trudne. Chłopcy bezwiednie sięgają po urządzenia, bo w nich jest świat, o którym rozmawiają. Robią to, czego oczekują od nich twórcy aplikacji. „Celem jest przytrzymanie użytkownika jak najdłużej, bo wtedy zarabiają” mówi Konrad Bocian. „Dlatego ich twórcy zatrudniają do tego psychologów, a oni wykorzystują warunkowanie instrumentalne, czyli mechanizm nagród i kar”.

Dzieci są uczone przez aplikację, że czeka je w nich nagroda: lajk, komentarz. Kiedy dociera do nas powiadomienie, silnie aktywizuje się układ nagrody. Wyrabia się nawyk: powiadomienie i sięgamy po telefon. Nie potrafimy odroczyć tej reakcji.

Chociaż naukowcy nie przeprowadzili jeszcze całościowych badań na temat rozwoju mózgu dzieci korzystających ze smartfonów, to przebadali dorosłych. „Nadużywanie Internetu powoduje zmiany w substancji szarej i białej mózgu” mówi doktor Konrad Bocian. „Zmiany przypominają te, które powstają u osób uzależnionych od hazardu i alkoholu”.

Nadużywanie nie jest jeszcze uzależnieniem, jednak staje się problemem, gdy odczuwamy przymus korzystania z urządzenia, na przykład zaglądania do niego na spotkaniu z przyjaciółmi. „Ważne, czy umiem to kontrolować” tłumaczy Konrad Bocian. „Z badań wynika, że u osób, które dużo korzystają z Internetu, dochodzi do utraty samokontroli. Mamy jednak za mało danych, żeby wiedzieć, kiedy Internet może uzależniać”.

Wiemy natomiast, że dzieci są bardziej podatne na uzależnienia niż dorośli.

Pokażmy im lepszy świat

Co więc robić? To zależy od wieku dziecka. Monika Jankowska i Marcin Karnecki z Warszawy, rodzice czterech synów, zaczęli od początku, czyli od wychowania bez ekranów. Dzieciom w wieku przedszkolnym dają limit na bajki: dziesięć minut dziennie. Starszym: film raz na tydzień i godzinę grania na komputerze. Żadnego tabletu, żadnego smartfona, w domu

nie ma telewizora. Chłopcy chodzili do przedszkola i do szkoły, która sama takie reguły wprowadza, funkcjonowali w środowisku podobnych sobie dzieci. A to przy ograniczaniu nowych technologii bardzo istotne – jeśli cała grupa ma smartfony, dziecko, które go nie ma, czuje się wykluczone.

Trzeba też podsuwać inne oferty. „Skoro nie pozwalaliśmy im korzystać z Internetu, musieliśmy mieć dla nich czas” mówi Marcin Karnecki. Jeździli z chłopcami na rowerach, wspólnie rysowali, robili ozdoby na choinkę i gotowali. „Widzieliśmy efekty. Mówię do nich: Patrzcie, tu widać smoka – i oni go widzieli, a inne dzieci nie” mówi Marcin. Monika dodaje: „Jeśli podasz dziecku gotową kreskówkę, trudniej mu będzie zobaczyć smoka”.

Przemysław Staroń radzi zastanowić się nad tym, co powoduje, że dzieci funkcjonują wyłącznie w świecie smartfonów. Czy robią to z nudów, czy to może ucieczka, chęć przeżycia przygody? I czy to przyczyna, czy skutek? Bo może to my, dorośli, którzy nie mieliśmy im nic ciekawszego do zaoferowania, ponieśliśmy porażkę? „Pamiętajmy jednak, że problem wszechobecności smartfonów nie dotyczy tylko młodzieży” mówi Przemysław Staroń. „Dorośli też w nich siedzą, tyle że oni wiedzą, jak było, zanim się pojawiły, stąd ich niepokój”.

Staroń wychodzi z założenia, że odebranie siłą dzieciom komórek jest nieskuteczne. Wybrał metodę oswojenia wroga. Skoro życie społeczne dzieci toczy się w Internecie, warto samemu tam być. „Mam na jednym z komunikatorów grupę z moimi olimpijczykami” mówi. „Puszczam uczniom przez telefon treści skłaniające do refleksji, zadania domowe”.

Jednak stara się stworzyć im także atrakcyjny świat w realu. „Kiedy widzę, że coś ich nie rusza, wiem, że muszę zrobić tak, żeby ruszyło. Czyli znowu ten sam patent – chcesz, żeby dziecko interesował świat, to pokaż mu, że ten świat jest fajny”.

Źródło: <https://zwierciadlo.pl/psychologia/smartfony-zmieniaja-nam-dzieci>

Opracowanie: K. Procek-Hryniewicz – psycholog SP9