

Higiena Cyfrowa w dobie pandemii koronawirusa.

Czy zadałeś sobie kiedyś pytanie „ile czasu spędzasz korzystając z Internetu ” ? W pracy, w szkole, w domu, w kolejce, a nawet w tramwaju... Dostęp do urządzeń multimedialnych jest powszechny już od dawna i jest wszędzie. Komputer, telefon, tablet... ze wszech stron zasypują nas jakże „ważnymi” informacjami. Z uwagi na sytuację pandemii , od marca zeszłego roku jesteśmy niejako zmuszeni do tego aby korzystać z urządzeń cyfrowych, jeszcze więcej niż dotychczas. Edukacja i praca zdalna, czasami zakupy przez Internet, kursy on-line, a w sytuacji kwarantanny to prawie jedyna metoda kontaktu z bliskimi. Dzięki niej, możemy się nie tylko słyszeć ale i widzieć rozmówcę. Częściowo terapie specjalistyczne np. logopedyczne, czy psychoterapeutyczne są prowadzone on-line, lekarze tą drogą udzielają porad. Internet to także cenne źródło informacji, ale przede wszystkim rozrywki.

Urządzenia cyfrowe w okresie pandemii są niezwykle istotne, trudno zawrzeć w kilku zdaniach jak wiele korzyści z nich czerpiemy. Lecz jak wiadomo od dawna „każdy kij ma dwa końce”. W swojej pracy zawodowej coraz częściej spotykam się z problemem ich nadużywania, czy uzależnienia.

Cztery godziny i dwanaście minut. Tyle czasu w Internecie spędzał średnio jednego dnia polski uczeń. To wniosek z badania NASK, czyli instytutu Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej z 2019 roku, a dziś ten czas znacząco się wydłużył.

Ile razy dziennie nasz smartfon daje o sobie znać? Ciągłe piiiik, piiiik. Przypomnienie, powiadomienie z portalu społecznościowego, promocja w Twoim ulubionym sklepie, informacja z aplikacji czy wiadomość od znajomego. Działanie tego mechanizmu jest bardzo proste. Widzimy powiadomienie, patrzymy na telefon i odczuwamy satysfakcję z uzyskania nowej, ciekawej informacji czy otrzymania „lajka”. To motywuje nas do dalszego poszukiwania tych przyjemnych bodźców i kolejnym razem. Prowadzone są badania dotyczące wpływu dopaminy tzw. hormonu szczęścia na proces uzależnienia od smartfonów. Podobny mechanizm ma miejsce, kiedy hazardzista wygrywa los na loterii, wtedy stymulowany jest ośrodek nagrody w mózgu, a do organizmu wydzielana jest dopamina nazywana też „cząsteczką uzależnienia”. Powoduje ona pozytywne doświadczenia, odczuwanie przyjemności i satysfakcji, a także zwiększa motywację do poszukiwania dalszych wzmocnień pozytywnych.

Zadając sobie pytanie: Co można zrobić abyśmy, po ustąpieniu pandemii, nie mieli kolejnej pandemii fono i siecioholizmu? Natrafiamy na sformułowanie higiena cyfrowa. Funkcjonuje ono od stosunkowo niedawna.

”Cyfrowa higiena to postawa życiowa i wynikające z niej działania charakteryzujące się kreatywnym i odpowiedzialnym używaniem zasobów sieci, zmierzające do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych.”

Jest kilka kluczowych czynników które wzmocniają w dzieciach zbyt częste korzystanie z urządzeń cyfrowych. Coraz wcześniej dajemy naszym milusińskim dostęp do takich urządzeń cyfrowych. Wiele dzieci obsługuje biegłe smartfon, dużo wcześniej niż nauczy się wiązać buty. Bardzo istotne są również ograniczenia czasowe, w jakich pozwalamy dzieciom na korzystanie z multimediiów, lub raczej ich brak. Tymczasem aktualne zalecenia WHO są jasne, do drugiego roku życia zero ekranów, później 15 minut dziennie, w

wieku przedszkolnym 30 minut, a w wieku wczesnoszkolnym maksymalnie do 2 godzin. Jak się to ma do zdalnej edukacji? Wiadomo, że sytuacja jest wyjątkowa, jednak permanentne łamanie ustalonych norm, przyzwalanie na nadużywanie korzystania z komputera i brak kontroli rodzicielskiej, to właśnie całkowity brak higieny cyfrowej i prosta droga do uzależnienia.

Nic nie dzieje się bez przyczyny, jeśli dziecko ma problem z nadużywaniem komputera czy tabletu, warto bliżej się temu przyjrzeć. Zastanowić się dlaczego tak się dzieje? Dużo łatwiej jest „zapobiegać, niż leczyć”. Dlatego warto już z maluchem, wprowadzając go w świat wirtualny, ustalać jasne zasady. Np. korzystasz tylko pół godzinki, wyłącznie za zgodą i pod kontrolą rodzica. Wraz ze wzrostem dziecka, te zasady ewoluują, ale od najmłodszych lat uczymy, że nie jest dobre bycie on-line 24h na dobę.

Kolejną istotną kwestią, nad którą warto się pochylić, to sprawa zainteresowań i realnych relacji interpersonalnych. Dlaczego młoda osoba traci cenny czas i energię na bycie w sieci, zamiast rozwijać swoje pasje czy spotykać się z przyjaciółmi? Może ich nie ma, może przechodzi kryzys, może potrzebuje wsparcia? O to, także warto zadbać dużo wcześniej, nie dopiero wtedy, kiedy orientujemy się, że jedyną formą spędzania wolnego czasu dla adolescenta jest granie na komputerze i korzystanie z portali społecznościowych. My jako rodzice i pedagodzy powinniśmy od początku wspierać mocne strony dziecka, rozwijać zainteresowania i motywować do poszukiwania swoich pasji. Konieczne jest także stymulowanie sfery społecznej, nauka asertywności, współpracy, bycia w grupie, otwartości i ciekawości drugiego człowieka. Młody człowiek który wyniesie z domu i szkoły takie wartości, będzie miał dużo szersze horyzont, aniżeli ekran komputera.

Należy zastanowić się również czy relacje z bliskimi, w rodzinie w której więcej czasu spędzamy przed ekranem niż razem, są właściwe? Czy poświęcamy sobie dość czasu i uwagi? Często w sieci szukamy zainteresowania, uwagi czy odpowiedzi na nurtujące pytania, zamiast usiąść przy stole i porozmawiać z bliskimi.

„Kiedy dla rodzica priorytetem jest smartfon i komputer, dziecko zaczyna czuć się bardzo samotne. To poczucie naznacza także jego doświadczenie w innych kontekstach społecznych. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najczęstszą konsekwencją jest utrata nadziei, że jakkolwiek dorosły zechce poświęcić im swój czas, żeby je wysłuchać i pomóc w zrozumieniu, kim są. Nastolatki natomiast zaczynają wycofywać się z życia rodzinnego i poszukują uznania, zrozumienia i bliskości na zewnątrz, bardzo często posiłkując się Internetem” Jasper Juul

Wreszcie czy my dorośli jesteśmy dla naszych pociech dobrym wzorem? Polecam zrobić na sobie eksperyment (na własny użytek) i przez jeden dzień policzyć ile razy spojrzales/aś na smartfon, oraz ile godzin w sumie spędziłeś/aś przed ekranem. Wyniki często są zaskakujące, a do tego typu obliczeń tworzone są już aplikacje, takie jak do liczenia kroków czy kalorii. Bo bezsprzecznie jeśli chcemy prowadzić zdrowy styl życia musimy zadbać o higienę cyfrową.

Jak dbać o HIGIENĘ CYFROWĄ:

1. **ZAPLANUJ DZIEŃ** (wyznacz czas na naukę/pracę, obowiązki domowe, czas wolny)
2. **ROZWIJAJ PASJE** (od najmłodszych lat wspieraj zainteresowania, mocne strony)
3. **DBAJ O REALNE RELACJE**, nie ich nie jest w stanie zastąpić.
4. **ZADBAJ O SEN**, poszukuj nowych form relaksu i rozrywki.

5. **WYŁĄCZ DŹWIĘK POWIADOMIEŃ W SWOIM SMARTFONIE**
6. **KONTROLUJ CZAS PRZED EKRANEM** (zmiierz ile czasu na to tracisz, staraj się go ograniczyć, wyznacz sobie konkretne cele, możesz korzystać z aplikacji która zrobi to za Ciebie)
7. **NIE NOŚ SMARTFONU PRZY SOBIE** (odkładaj telefon dalej, na noc nigdy nie kładź przy łóżku)
8. **PRACUJ W TRYBIE OFFLINE** (jeśli to możliwe, podczas nauki i pracy nie korzystaj z dostępu do sieci, pozwoli Ci się to bardziej skupić na zadaniu i szybciej osiągnąć założone cele)
9. **SPĘDZAJ CZAS Z BLISKIMI** (odkryjcie na nowo gry planszowe, pasję do pieszych wycieczek czy przyjemność ze wspólnego gotowania, **nie ważne co, ważne że razem**)
10. **ZADBAJ O PRZERWY** (podczas pracy czy nauki zdalnej daj odpocząć ciału, oczom i umysłowi).

PAMIĘTAJ!

Jeśli czujesz że Ty lub bliska Ci osoba, nadużywa urządzeń cyfrowych, jest rozdrażniona, gdy nie ma dostępu do sieci, większą część swojej aktywności spędza przed ekranem, rezygnuje z pasji, a większość relacji z własnej woli przenosi do Internetu to **SKONTAKTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ.**

Opracowała

mgr Małgorzata Kwiatek - psycholog

Bibliografia:

- Red Marcin Bohenek, Rafał Lange (2019); *Nastolatki 3.0 Raport z ogólnopolskiego badania uczniów* . NASK Państwowy instytut badawczy
- Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- Marcin Jeżewski; *Ile czasu spędzamy w sieci?*
https://ithardware.pl/aktualnosci/ile_czasu_spedzamy_w_sieci_nowe_badanie_pokazu_je_niepokojacy_trend-8532.html (dostęp 19.02.2021)
- Maciej Dębski; *Jakie czynniki sprawiają, że dzieci i młodzież nadużywają smartfonów?* <https://dbamomojzasieg.com/jakie-czynniki-sprawiaja-ze-dzieci-i-mlodziez-nadmiernie-przywiazuja-sie-do-smartfonow/> (dostęp 21.02.2021)
- Jasper Juul 2016; *Korzystanie z urządzeń elektronicznych i ich wpływ na rozwój dziecka.* ;<https://dziecisawazne.pl/korzystanie-urzadzen-elektronicznych-wplyw-rozwoj-dziecka-jesper-juul/sie-do-smartfonow/> (dostęp 21.02.2021)