TOŻSAMOŚĆ · OPINIA

JAK ROZMAWIAĆ O CYBERZAGROŻENIACH Z RODZICEM, KTÓRY NIE WIDZI PROBLEMU?

Bogna Białecka · 19 lipca 2022



Coraz więcej ludzi jest świadomych, że smartfon w rękach dziecka jest niebezpiecznie uzależniającą zabawką. Widzimy dzieci przyklejone do ekranu, wpadające w histerię na próby ograniczania kontaktu, zasypiające przy TikToku; nastolatków klikających w smartfon do późnych godzin nocnych, a nawet wczesnych porannych, reagujących na próby perswadowania, by odkładać go na noc daleko od łóżka jak na zamach na wolność i prywatność.

Jednak takie rzeczy widać dopiero w momencie prób wprowadzania ograniczeń. Rodzic, który zostawił smartfon dziecku na zasadzie: „czasy się zmieniają, a oni lepiej sobie radzą z elektroniką niż my", często nie widzi w tym przyklejeniu do ekranu nic złego. Typowa wypowiedź będzie brzmiała plus minus: „Mam wrażenie, że chcielibyśmy, by nasze dzieci były takie jak my, ale nie będą, bo zmienia się świat, zmieniają się rozrywki i formy spędzenia czasu i to jest naturalne. Tak, moje dziecko też korzysta ze smartfona, ale nie widzę, żeby to źle na nie wpływało."

> Dr Victoria Dunckley, psychiatra dziecięcy zwraca uwagę, że przebodźcowanie związane z nad-

> mierną ekspozycją na ekran kumuluje się. U niektórych dzieci negatywne skutki są natychmiastowe i wyraźne, u innych wychodzą na jaw dopiero po dłuższym czasie. Nie ma jednak dziecka, na którym nadmierne obcowanie z ekranem nie pozostawiłoby negatywnych śladów.

Powstaje pytanie: co robić, gdy tylko jedno z rodziców widzi problem, a drugie zaprzecza jego istnieniu? Kluczem do tego, co zrobić, jest odkrycie przyczyn, dlaczego tak się dzieje?

CZYTAJ TAKŻE: Małe dzieci a nowe technologie – co smartfony i tablety robią z mózgami małych dzieci, czyli jak produkujemy dzieciom zaburzenia rozwojowe

Elektronika jako niania

Być może negatywnie nastawiony rodzic jest osobą przepracowaną, postrzegającą smartfon jako wspaniałe urządzenie, dzięki któremu dziecko unika nudy. Gdyby zabrać dziecku elektronikę, pojawiłoby się sporo wolnego czasu, podczas którego będzie się nudzić i marudzić rodzicom, że to ich wina, żądając rozrywek. Ten problem możemy rozwiązać, na przykład zawczasu gromadząc propozycje zagospodarowania wolnego czasu – zajęciami dodatkowymi, sportem czy pomysłami samego dziecka. Wobec gotowego planu wykazującego, że ograniczenie elektroniki nie musi skutkować zrzuceniem problemu na barki przepracowanego rodzica, obawy mogą ustąpić.

Chowanie głowy w piasek

Czasem przyczyną niechęci może być lęk przed porażką. Intuicyjnie czujemy, że próba ograniczenia dostępu do elektroniki może zaowocować płaczem, złymi nastrojami. Wielu rodzicom brakuje narzędzi wychowawczych, zwyczajnie nie potrafią powiedzieć „nie" i nie radzą sobie ze złym nastrojem dziecka. W takim wypadku warto poszukać czy warsztatów, czy książek rozwijających kompetencje rodzicielskie (to przyda się, niezależnie od kwestii relacji dziecka z elektroniką).

Rozgrywki konfliktów dzieckiem

Kolejnym powodem oporu może być konflikt między rodzicami, w którym dziecko jest w świadomy lub nieświadomy sposób wykorzystywane jako oręż. Często spotykaną sytuacją jest, gdy rodzice są po rozwodzie i dziecko na co dzień mieszka z mamą. Mama wprowadza restrykcje dotyczące elektroniki, lecz gdy tylko pociecha odwiedza ojca, wraca od niego z kolejnymi gadżetami, grami, zachwycona tatą, który pozwala na to, co zła mama odbiera. Tego problemu nie da się łatwo rozwiązać, gdyż niezdrowa relacja dziecka z elektroniką jest konsekwencją toksycznej relacji między rodzicami. Pomóc tu może mediator, terapeuta lub zaufana osoba trzecia, która z każdym z rodziców z osobna przedyskutuje temat.

Niedaleko pada jabłko od jabłoni

Niestety częstym problemem jest uzależnienie któregoś z rodziców. Na przykład tata, sam pogrążony po uszy w grach neguje możliwość uzależnienia od gier, bo sam musiałby się przyznać do problemu. Tu też najlepsza byłaby pomoc kogoś z zewnątrz, kto (abstrahując od tematu uwikłania dzieci w elektronikę) porozmawiałby z uzależnionym, oferując na początek diagnozę, a na dłuższą metę terapię – być może nawet w formie grupy wsparcia lub terapii grupowej. Gdy uzależniony sam przyzna się do istnienia proble-

mu, łatwiej będzie rodzinie wprowadzić realne ograniczenia w dostępie dzieci do świata cyfrowego.

CZYTAJ TAKŻE: Big Tech silniejszy niż atomowy przycisk

Brak wiedzy

Być może przyczyną jest zwykła niewiedza. Sama weszłam w temat zaledwie kilka lat temu i jeszcze pamiętam, jak najmłodsze moje dzieci były małe i czekając z nimi w poczekalni u lekarza, wręczałam im tablet z grą „edukacyjną" dla trzylatków, zadowolona, że zamiast biegać i rozrabiać, grzecznie siedzą, klikając w ekran. Co prawda ich kontakt z elektroniką i tak był sporadyczny (bynajmniej nie miały własnych tabletów czy smartfonów), jednak zwyczajnie wydawało mi się, że skoro jakaś gra jest dopuszczalna od lat trzech, to jest nieszkodliwa.

Jeżeli przyczyną jest zwykła niewiedza – rozwiązanie jest naprawdę proste. Zapraszam do pobrania naszego bezpłatnego miniporadnika „Dzieci w wirtualnej sieci" lub „Nastolatki w wirtualnym tunelu" ze strony rodzice.co, gdzie wszystkie podstawowe problemy są przystępnie wytłumaczone.

Dlaczego chcę wprowadzania ograniczeń?

Drugie kluczowe pytanie, jakie należy sobie zadać, to: „jakie są moje motywy wprowadzenia ograniczeń?". Zakładam, że miłość do dziecka i chęć ochrony. Niestety bywa, że motywacje nie są tak świetlane. Zdarza się sytuacja, gdy po rozwodzie jedno z rodziców jak może utrudnia drugiemu dostęp do dzieci i informacje o szkodliwym wpływie smartfonów wykorzystuje, by uniemożliwić dzieciom kontakt ze znienawidzonym ex. Czasem bywa to też kwestia przewrażliwienia rodzica. Dziecko korzysta z elektroniki sporadycznie, jednak ma różne inne problemy, które najłatwiej przypisać wpływowi świata cyfrowego.

Jak rozmawiać?

Co ciekawe, trudniej rozmawia się o propozycjach drobnych zmian niż o całej rewolucji w podejściu do problemu. Drobne zmiany są trudniejsze do wprowadzenia niż radykalne. Właśnie dlatego bardzo zachęcam do wzięcia udziału w wakacyjnym cyfrowym detoksie, polegającym na całkowitym odcięciu dziecka (a najlepiej też siebie) na trzy tygodnie od ekranów. To program stworzony przez wspomnianą już dr Dunckley, którego efektem jest powrót przebodźcowanego elektroniką mózgu dziecka do naturalnej równowagi i poprawa funkcjonowania (lepszy sen, nastrój, zdolność skupienia uwagi, organizowania sobie czasu bez narzekania na nudę, panowanie nad emocjami itp.). Jeśli przyczyną problemów rzeczywiście jest inwazja elektroniki w życie dziecka, będziemy widzieć zdecydowaną zmianę na lepsze w jego zachowaniu. A jeśli elektronika akurat nie jest problemem, i tak otrzyma ciekawe wyzwanie i wzbogacające doświadczenie pt. „żyłem przez trzy tygodnie jak moi rodzice, gdy byli dziećmi". Po cele, program i wsparcie cyfrowego detoksu (łącznie z bezpłatnym poradnikiem, jak go przeprowadzić) zapraszam na stronę zatroskani.pl.

> Sama rozmowa powinna być przeprowadzona jak każda trudna rozmowa na dowolny temat – na spokojnie, w chwili gdy oboje rodzice mają czas i na tyle pozytywny nastrój, by nie popaść od razu w trudne emocje. Warto zacząć od przedstawienia faktów – co obserwujemy niepokojącego w zachowaniu dziecka i jaki te zachowania mogą mieć związek z nadużywaniem elektroniki. A następnie podkreślając wspólny interes, jakim jest dobro dziecka, zaproponować detoks

> cyfrowy.

Skąd czerpać argumenty?

Bardzo polecam wspomniane już bezpłatne miniporadniki „Dzieci w wirtualnej sieci" oraz „Nastolatki w wirtualnym tunelu" dostępne na stronie naszej fundacji rodzice.co, bezpłatny poradnik po detoksie cyfrowym (www.zatroskani.pl) oraz doskonałe książki: profesor Manfred Spitzer „Epidemia smartfonów" oraz Victoria Dunckley „Od-nowa, wymieć śmieci z mózgów dzieci", szczegółowo opisująca cel, korzyści i proces detoksu cyfrowego.

Oryginał: https://nlad-kopia1113.instawp.site/jak-rozmawiac-o-cyberzagrozeniach-z-rodzicem-ktory-nie-widzi-problemu/

WSPÓŁTWÓRZ NOWY ŁAD

Za Nowym Ładem stoją czytelnicy, którzy dorzucają się do jego istnienia. Dołącz do nich — jednorazowo, w kwocie, która Ci odpowiada.

DOŁĄCZAM

wspieram.nlad.pl

Zeskanuj, aby wesprzeć