

# Rodzina i ekrany

Relacje i bezpieczeństwo w świecie nowych technologii

Rozmowy Ewy Dziemidowicz





fot. Paweł Tworek

### **Ewa Dziemidowicz**

Psychoterapeutka, trenerka, ekspertka ds. bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i rodzicami w Poradni „Dziecko w Sieci” FDDS. Prowadzi szkolenia i warsztaty na temat bezpieczeństwa online, dotyczące m.in. cyberprzemocy, sekstingu, problemu uwodzenia w sieci oraz uzależnienia od nowych technologii. Współtworzy ośrodek terapeutyczny dla dzieci, młodzieży i rodzin Poza Centrum DOM.

## **Rodzina i ekrany**

Relacje i bezpieczeństwo  
w świecie nowych technologii

Rozmowy Ewy Dziemidowicz



# Rodzina i ekrany

Relacje i bezpieczeństwo  
w świecie nowych technologii

Rozmowy Ewy Dziemidowicz



Redakcja i korekta: Lena Marciniak-Cąkała, Zuzanna Żółtowska,  
Agnieszka Zygmunt, Zofia Żółtek / Słowne Babki  
Ilustracje: Arobal  
Opracowanie graficzne i skład: Norbert Grzelka  
Druk: Drukarnia Beltrani

© Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2020

Warszawa 2020

ISBN: 978-83-65675-11-8

## Spis treści

**Wstęp /7**

**Ustalamy domowe zasady ekranowe /13**

Rozmowa z Łukaszem Wojtasikiem

**Dziecko uczy się przez doświadczenie /27**

Rozmowa z Iloną Kotlewską-Waś

**Rodzicielstwo to najbardziej rozwojowa przygoda życia /43**

Rozmowa z Małgorzatą Musiał

**Potrzebujemy bliskości i bycia razem /61**

Rozmowa z dr. Krzysztofem Szwejca

**Rodzic potrzebuje być świadomy swojej siły /77**

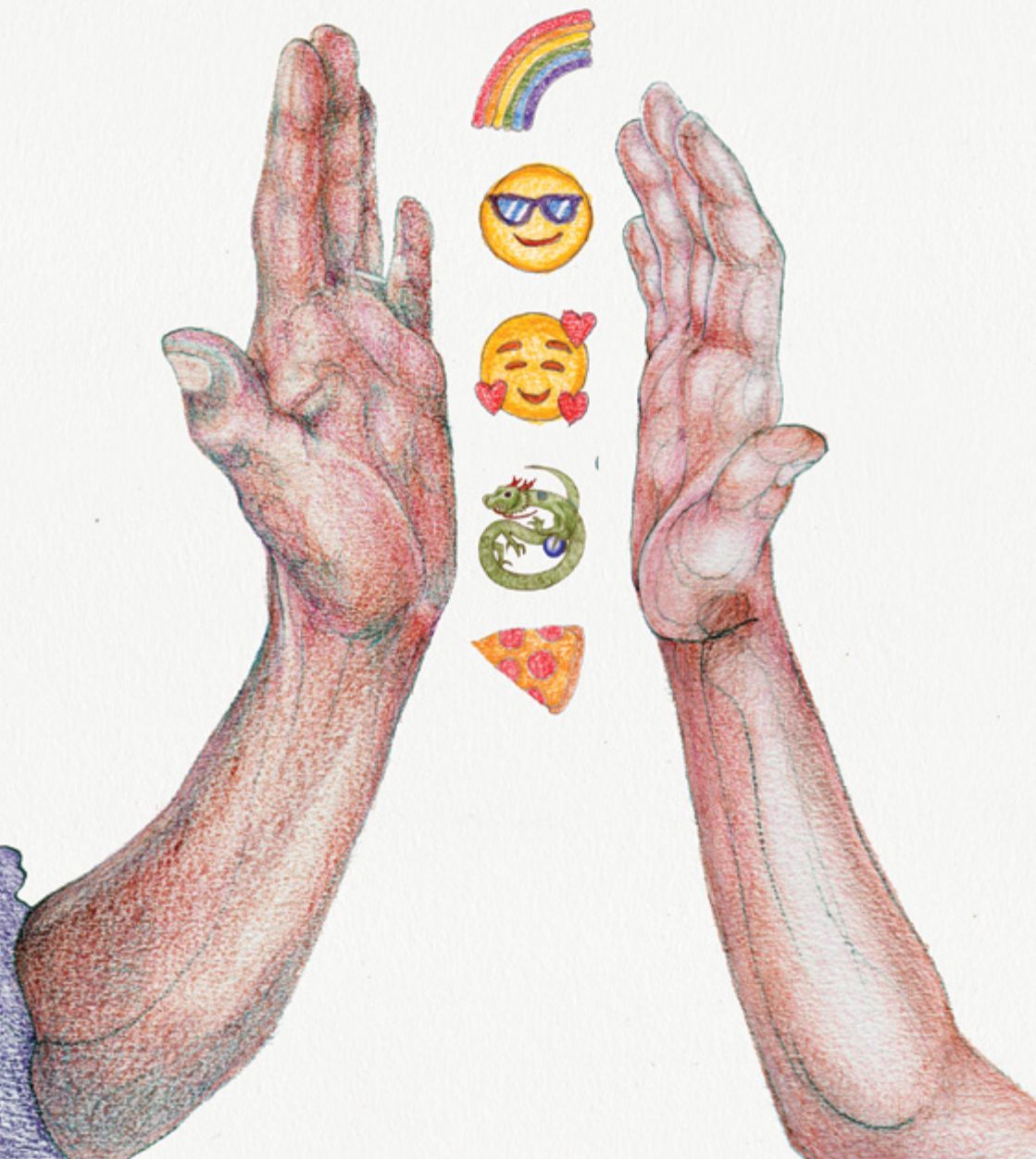
Rozmowa z Joanną Dulińską

**Bycie dobrym rodzicem zaczyna się od bycia dobrym dla siebie /93**

Rozmowa z Katarzyną Kalinowską

**Szukajmy innych niż ekrany sposobów regulacji emocji /107**

Rozmowa z Natalią Fedan





## Wstęp

*Czuję bezradność, mój syn krzyczy i przeklina za każdym razem, kiedy ograniczam mu granie.*

*Boję się o jej przyszłość, nie uczy się, z nikim nie spotyka, cały czas siedzi z telefonem, nawet nie wiem, co ona tam robi.*

*Żadne zasady dotyczące internetu w naszym domu nie działają.*

*Kiedyś lubiła spędzać ze mną czas, robiłyśmy razem tyle rzeczy, teraz tylko telefon i telefon.*

*Nie odkłada go ani na chwilę. Nie wiem, co mam robić.*

To tylko kilka przykładów wyzwiań, z jakimi zmagają się rodzice dzieci i nastolatków. Coraz częściej czas, który młodzi ludzie spędzają przed ekranem, konflikty wokół sposobu, w jaki korzystają z internetu, zachowania, które podejmują online, to powody, dla których rodzina trafia do gabinetu terapeutycznego. Rzadko są to proste historie o urządzeniach ekranowych i dziecku, które nie potrafi ich odłożyć. O wiele częściej natomiast mamy do czynienia ze złożonymi opowieściami: o relacjach rodzinnych i rówieśniczych albo o ich braku, o dziecięcej samotności, krytyku wewnętrznym, niskim poczuciu sprawczości, negatywnych strategiach radzenia sobie ze stresem i presją, nieumiejętności regulowania emocji, o rodzinnych wzorcach relacyjnych, o niskich nastrojach

i tak dalej. Żeby zrozumieć dziecko, które zbyt dużo czasu spędza przed ekranem, potrzebujemy spojrzeć głębiej i szerzej – bo dziecko ze smartfonem w rękę to tylko jeden element, jedna część bardzo skomplikowanego niekiedy obrazka.

Młodzi ludzie, których problemy dorośli definiują jako nadużywanie internetu, opowiadają:

*Mama nigdy ze mną nie rozmawia, pyta tylko o szkołę albo każe sprzątać.*

*Rodzice cały czas robią coś w telefonie, kiedy do nich mówię, w ogóle mnie nie słuchają.*

*Tylko kiedy gram, czuję się kimś, czuję, że jestem OK.*

*Nie daję rady w szkole, strasznie się stresuję, gdyby nie znajomi w sieci, nie wiem, jak bym sobie poradziła.*

*Jestem bardzo samotny, nienawidzę siebie, kiedy gram, to jest ulga, bo przynajmniej tego nie czuję.*

Kiedy redukujemy doświadczenie dziecka do problemu z internetem i próbujemy rozwiązać go poprzez ograniczenie dostępu do sieci, tak naprawdę zostawiamy je samo z trudnościami, które są przyczyną jego nadmiernego sięgania po ekrany. Ale co w takim razie możemy zrobić inaczej?

Razem z ekspertkami i ekspertami: Joanną Dulińską, Natalią Fedan, Katarzyną Kalinowską, Małgorzatą Musiał, Iloną Kotlewską-Waś, Łukaszem Wojtasikiem i dr. Krzysztofem Szwejczką szukamy odpowiedzi na to pytanie. Przyglądamy się temu, czym jest nadmierne korzystanie z internetu przez dzieci i młodzież, jak możemy je rozumieć i jak możemy dziecko i nastolatka w takiej sytuacji wspierać. Pomimo różnych

perspektyw, różnych doświadczeń i różnych paradygmatów, z których wywodzą się moje rozmówczynie i rozmówcy, ich przekaz jest bardzo podobny: najważniejsze są relacje. Rodzicielstwo to budowanie relacji. Od tego potrzebujemy zacząć. Nic nie może zastąpić bezpośredniego, bliskiego kontaktu rodzica i dziecka, jeśli chodzi o zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa, dobrostanu, stworzenie warunków do rozwoju społeczno-emocjonalnego czy poznawczego. Bliska, bezpieczna więź z rodzicem jest fundamentem, bazą, na której możemy budować wszystko inne – uczyć wartości, wprowadzać zasady, regulować codzienność, tłumaczyć i pokazywać świat, motywować, być przewodnikiem dziecka. Kiedy brakuje relacji, zasady stają się przymusem. Reakcją na przymus, zresztą nie tylko wśród dzieci i nastolatków, często będzie opór.

Dlaczego to bywa takie trudne? Relacje dla wielu z nas są wyzwaniem. Nierzadko wynika to z braku wzorców czy umiejętności komunikacyjnych. Coraz częściej jednak zdarza się, że nasze relacje są zakłócone przez to, że jesteśmy rozproszeni – zawsze online, zawsze dostępni, żyjący w rytm dźwięków napływających powiadomień. Wypełniamy nasz czas i przestrzeń nowymi technologiami, nawykowo sięgamy po telefon, uciekając od tu i teraz. Jesteśmy dostępni dla świata – pracodawców, klientów, znajomych, ale przestajemy być dostępni i obecni dla naszych bliskich. Nie tylko modelujemy pewne zachowania, lecz przede wszystkim wysyłamy naszym dzieciom sygnał, że to, z czym się spotykamy za pomocą ekranu, jest ważniejsze niż spotkanie z nimi.

Dr Krzysztof Szwejca, psychoterapeuta, psychiatra, superwizor, podkreśla: „Potrzebujemy dotyku, bliskości fizycznej, harmonizacji oddechu, potrzebujemy widzieć drugą osobę, ale nie przez ekran, tylko blisko siebie, potrzebujemy czuć, że ktoś nam współczuje, że razem się śmiejemy – tego nie daje nam kontakt zapośredniczony, który nasze mózgi odbierają jako nieprawdziwy”.

Rozmowy te nie są instrukcją czy zbiorem zasad postępowania. Są zaproszeniem – do uważniejszego przyjrzenia się swoim rodzinnym relacjom oraz temu, jaką rolę w naszej rodzinie odgrywiają nowe technologie. Są zachętą do tego, żeby skupić się na budowaniu relacji z dziećmi tu i teraz, niezależnie od tego, jak do tej pory te kontakty wyglądały. Są inspiracją do tego, by pielęgnować w sobie postawę zrozumienia – nie tylko znać nawyki dzieci i ich zachowania, lecz także czuć i rozumieć, kim są i czego potrzebują. Wreszcie są apelem, aby akceptować dzieci takimi, jakie są, i kochać je za to, że są, a nie za to, kim są i co osiągają.

Pomocne w tym będą ciekawość dziecka i prawdziwe zainteresowanie jego przeżyciami, pomoże też umysł początkującego – czyli postawa otwartości i swoisty „urlop” czy też przerwa od przekonań i pomysłów na temat dziecka, wesprze ten proces odwaga, by w sytuacjach kryzysu umieć się zatrzymać, wziąć głęboki oddech i zareagować miłością, kluczowe będą troska o dziecko oraz wyrozumiałość i czułość dla siebie w roli rodzica. Te rozmowy mogą być kolejnym początkiem w procesie, jakim jest rodzicielstwo, procesie, w którym rozwija się dziecko, rozwija się rodzic i rozwija się ich wzajemna relacja. Ważnym ich uzupełnieniem są ilustracje wykonane przez Arobala – pokazują to, do czego zapraszamy, czyli bliskość, kontakt fizyczny, bycie razem.

Ewa Dziemidowicz





# **Ustalamy domowe zasady ekranowe**





Rozmowa z Łukaszem Wojtasikiem, ekspertem ds. bezpieczeństwa dzieci i młodzieży online, koordynatorem projektu Dziecko w Sieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

### **Dlaczego i po co warto ustalać zasady korzystania z urządzeń ekranowych w domu?**

Internetu i ekranów jest wokół nas bardzo dużo. Wymaga to świadomych działań ze strony dorosłych. Coraz więcej badań potwierdza, że nieodpowiednio używane ekrany mogą być szkodliwe dla zdrowia – zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. W przypadku najmłodszych mogą wystąpić m.in. problemy związane z rozwojem mięśni palców, zaburzenia uwagi, opóźniony rozwój mowy. Niezdrowe jest także korzystanie z urządzeń ekranowych przed snem, ponieważ negatywnie wpływa na zasypianie i jakość snu. Szkodliwych skutków niekontrolowanego korzystania z ekranów jest więcej. Ustalając i wdrażając zasady, dbamy o to, żeby używanie urządzeń ekranowych nie zaburzało życia rodzinnego i było korzystne dla wszystkich członków rodziny.

### **Chcąc wprowadzić zasady, my, dorośli, musimy najpierw zdefiniować, jaką funkcję w naszej rodzinie mają pełnić ekrany i nowe technologie.**

To jest pierwszy krok. Sami bardzo intensywnie korzystamy z nowych technologii i ekranów. Musimy mieć świadomość, że wypełnia nam to czas – bywa, że do tego stopnia, iż nie starcza go na uważne budowanie relacji z bliskimi. Pamiętajmy też, że to my modelujemy zachowania

naszych dzieci. One nas obserwują, widzą, w jaki sposób korzystamy z ekranów, i powielają nasze zachowania.

### **Uczą się od nas.**

Tak, o wiele więcej uczą się z tego, co robimy, niż z tego, co im mówimy. Dobrze jest przyjrzeć się temu, jaką rolę odgrywa internet w naszej codzienności, w jakich sytuacjach my sami sięgamy po telefon, jakie nasze potrzeby on zaspokaja, i zastanowić się, na ile są to świadome wybory, a na ile nam się przydarzają, czyli na ile nasz nawyk sięgania po telefon lub tablet jest automatyczną reakcją na stres, zmęczenie, przeciążenie itp. Wtedy łatwiej będzie nam zrozumieć dzieci i wspólnie z nimi określić, jaką rolę internet odgrywa w ich życiu. Modyfikacja nawyków zaczyna się od nas, rodziców, i od zdefiniowania, jaką zmianę chcemy wprowadzić.

### **Od czego powinniśmy zacząć ustalanie zasad dotyczących korzystania z ekranów w domu?**

Od rozmowy. W przypadku najmłodszych dzieci to będzie rozmowa pomiędzy rodzicami i ustalenie wspólnej wizji; w przypadku starszych to będzie też zaproszenie ich do rozmowy, tak żeby poznać ich potrzeby i oczekiwania. Oczywiście są pewne rekomendacje, wytyczne – inne dla najmłodszych, inne dla starszych dzieci, inne dla nastolatków – ale przede wszystkim potrzebujemy rozmawiać. Nie tylko ustalać czy wyznaczać zasady, ale przede wszystkim tłumaczyć dzieciom, dlaczego je ustalamy i czemu one służą. Pokazywać, że to jest dla ich dobra, że troszczymy się o nie zarówno wtedy, kiedy zapewniamy im dostęp do nowych technologii, bo chcemy, żeby mogły korzystać z zasobów internetu, jak i wtedy, gdy w trosce o ich bezpieczeństwo i zdrowie wprowadzamy zasady i limity. Dlatego jeżeli ograniczamy czas spędzany w sieci na przykład do dwóch godzin,

to wyjaśnijmy, po co to robimy, dlaczego nam na tym zależy, jaka wartość za tym stoi.

**Już same rozmowy o tym, czego jako rodzina potrzebujemy, czego potrzebują poszczególne osoby w kontekście korzystania z nowych technologii, zbliżają i budują relacje.**

Oczywiście. Jak wynika z badań, blisko połowa rodziców w Polsce w ogóle nie rozmawiała z dziećmi na temat internetu i zagrożeń związanych z siecią.

Tymczasem potrzebujemy rozmawiać, spierać się, negocjować, słyszeć się nawzajem i poznawać swoje potrzeby. Przyglądamy się tej kwestii wspólnie i sprawdźmy, czego od ekranów oczekujemy, co one mogą nam dać, ale też co nam zabierają. Kiedy rozmawiamy, nie tylko stwarzamy możliwość zadbania o bezpieczeństwo dzieci, lecz także możemy się czegoś więcej o nich dowiedzieć. Bo świat online i urządzenia ekranowe to jest duża i ważna część ich życia. Poznawajmy ich zwyczajnie, fascynacje, bądźmy ciekawi, towarzyszymy im w tym.

**Jakie są najważniejsze zasady, które dobrze jest wprowadzić?**

Przede wszystkim potrzebujemy określić, ile czasu będziemy poświęcać na korzystanie z internetu i urządzeń ekranowych. Do ukończenia drugiego roku życia dzieci w ogóle nie powinny tego robić. Dzieci w wieku przedszkolnym czy wczesnoszkolnym – nie powinny korzystać z mediów dłużej niż godzinę dziennie. Później można ten czas wydłużyć do dwóch godzin.

**A co z nastolatkami?**

W przypadku młodzieży czas korzystania z ekranów może być jeszcze dłuższy, bo mają oni więcej możliwości ich użytkowania – to nie tylko rozrywka, lecz także dostęp do wiedzy, informacji, wreszcie kontakty

”

Jeżeli powiemy dzieciom,  
że nadużywanie internetu jest  
szkodliwe, a sami korzystamy z niego  
bez żadnych limitów, to ten komunikat  
nie będzie wiarygodny i zasady nie będą  
w domu przestrzegane.

”

z rówieśnikami, dlatego kontrola czasu w przypadku nastolatków powinna być mniej rygorystyczna. Jednak w dalszym ciągu bardzo ważne jest ustalenie limitów – i to dotyczy również nas, dorosłych.

### **To dla wielu z nas może się okazać dużym wyzwaniem.**

Limity, które ustalamy z dziećmi, nie muszą oczywiście dotyczyć nas w takiej samej mierze, ale ważna jest świadomość, że problem nadużywania ekranów obejmuje także dorosłych. My też powinniśmy się miarkować, modelując jednocześnie konstruktywne zachowania. Jeżeli powiemy dzieciom, że nadużywanie internetu jest szkodliwe, a sami korzystamy z niego bez żadnych limitów, to ten komunikat nie będzie wiarygodny i zasady nie będą w domu przestrzegane. Jeśli zaś sami zaczniemy się kontrolować, to po pierwsze staniemy się wzorem, a po drugie będziemy mieli więcej czasu na relacje – z dziećmi i bliskimi, a także na inne aktywności, które sprawiają nam przyjemność – niekoniecznie związane z telefonem czy telewizorem. Bardzo ważne jest również określenie pewnych rodzinnych rytuałów, podczas których odkładamy telefony, nie reagujemy na powiadomienia. To mogą być na przykład wspólne posiłki, spacer, wieczory przy planszówkach.

### ***Device Free Dinner*, czyli kolacja bez urządzeń ekranowych, postużyła za motyw kilku kampanii reklamowych. Dlaczego to takie istotne, żebyśmy przy stole nie patrzyli w telefony, tylko na siebie?**

Życie dzisiaj jest bardzo szybkie. My, rodzice, często nie mamy czasu ani dla siebie, ani dla naszych dzieci. Potrzebujemy o to zadbać, uczynić z tego priorytet. Zrozumieć, jak wielką wartością są wspólne posiłki czy czas spędzony razem po południu, wieczorem, kiedy możemy się spotkać, побыć razem, porozmawiać, pograć, pójść na spacer – koniecznie bez rozpraszaczy w postaci ekranów.

Jeżeli chodzi o korzystanie z ekranów przy posiłku, to dodatkowo wpływa to negatywnie na trawienie, grozi również uzależnieniem, podporządkowuje jedzenie ekranom. Dzieci, które oglądają bajki i jednocześnie jedzą, skupiają się na bajkach, wobec tego nie kontrolują jedzenia, nie zwracają uwagi na smak, ale też nie czują w porę efektu sytości, zatem bywa, że jedzą więcej, niż potrzebują.

### **Rodzice narzekają, że dziecko przyzwyczajone do jedzenia posiłku przy ekranie nie jest w stanie zjeść niczego bez towarzystwa Świnki Peppy.**

To problem, który tworzymy my, dorośli, udostępniając dziecku telefon czy tablet w trakcie posiłku. Dzieciom bardzo łatwo jest się do takiej dodatkowej stymulacji przy jedzeniu przyzwyczaić. Rodzice często tłumaczą to tym, że kiedy dziecko jest zajęte ekranem, oni mają czas dla siebie. Trudno się z tym nie zgodzić – ekrany rzeczywiście ułatwiają nam wiele czynności. Łatwiej jest zabrać dziecko na zakupy, kiedy siedzi w koszyku i przez dwie godziny może coś oglądać albo grać. Dziecko przed ekranem chętniej zje, bez narzekania pojedzie w długą podróż samochodem, nie będzie marudziło podczas nudnej dla niego wizyty u cioci czy w restauracji. To jednak chwilowa ulga dla rodzica, bo takie zachowania stają się nawykami, tworzy się zależność od ekranów, dziecko zaczyna ich potrzebować – żeby się ukoić, żeby znieść dłuższą podróż czy inne doświadczenie, które jest dla niego na przykład nudne czy niekomfortowe. Ten problem dotyczy też dorosłych, którzy nie wypracowali sobie innych sposobów regulowania własnych emocji i w trudnych sytuacjach sięgają po ekrany.

### **Jakie jeszcze zasady są ważne?**

Nie powinniśmy korzystać z urządzeń ekranowych przed snem. To dotyczy wszystkich domowników, ale przede wszystkim dzieci i nastolatków.

Patrzenie w ekrany przed zaśnięciem powoduje, że dużo trudniej jest nam zasnąć, oraz negatywnie wpływa na jakość snu – potwierdza to wiele badań. Do niedawna były to jedynie hipotezy, teraz mamy już konkretne opracowania, które dowodzą, że częstotliwość światła emitowanego przez urządzenia ekranowe po prostu szkodzi, bo jest zbliżona do światła dziennego i mózg nie przestawia się w porę na tryb nocny. Dobrym pomysłem jest zakup budzika i wyprowadzenie ekranów z sypialni. Z sypialni dzieci, ale też z naszych. Dzięki temu w nocy nie będą nas rozpraszać powiadomienia, unikniemy także pokusy spojrzenia na telefon, kiedy, na przykład, nie będziemy mogli zasnąć, albo kiedy się obudzimy. Przeprowadzono już wiele badań, które pokazują, jak często w nocy młodzi ludzie sięgają po telefon. A bez niego po prostu lepiej odpoczywamy. Jeszcze jednym pomysłem, który promujemy, jest stworzenie miejsca, gdzie wszyscy domownicy ładują oraz odkładają telefony. Tym sposobem nie mamy ich cały czas przy sobie.

**To bardzo ważna zasada, bo badania pokazują, że kiedy telefon, nawet odwrócony ekranem do dołu, towarzyszy nastolatkom przy odrabianiu lekcji, to o wiele trudniej jest im się skupić.**

To typowe dla młodych ludzi, którzy od lat intensywnie korzystają z urządzeń ekranowych. Serwisy społecznościowe, w których cały czas coś się dzieje i w których pojawiają się nowe posty, a pod nimi komentarze, komunikatory, w których dzieci są członkami wielu grup, i w każdej z tych grup praktycznie cały czas trwa rozmowa – ta kultura bycia cały czas dostępnym i online nie sprzyja koncentracji i skupieniu. Trudno na czas nauki zignorować ciekawość tego, co tam się dzieje, co nas omija. Im bliżej mamy telefon, tym jest ona silniejsza i tym łatwiej ją zaspokoić. Dobrze jest rozumieć tę potrzebę młodych ludzi, a nie tylko krytycznie ją oceniać.

”

Zrozumienie, dlaczego dziecko sięga po telefon, dlaczego robi to nadmiernie, oraz wsparcie go w tym, żeby swoje potrzeby realizowało w inny sposób, jest naszym zadaniem.

”



**No właśnie, dzieci mają potrzebę przynależności, bycia w kontakcie, a jeśli ograniczymy im dostęp do internetu, mogą się poczuć pominięte, wykluczone ze swojej grupy.**

To ważny kierunek, żeby myśląc o aktywnościach online, myśleć o potrzebach, które one realizują. Potrzeby mamy wszyscy, ale to dzieci i nastolatki wymagają naszego wsparcia w ich nazywaniu oraz zaspakajaniu. Jeżeli nasze dziecko obawia się wykluczenia, boi się, że kiedy nie odpowie od razu na wiadomość, to spotka się z nieprzyjemną reakcją ze strony rówieśników, to dobrze jest się zatrzymać i uważnie się przyjrzeć jego relacjom z rówieśnikami. Wiedza, w jaki sposób dziecko korzysta z internetu, może nam pomóc w zdiagnozowaniu trudności czy wyzwań, z którymi się mierzy. Czasem telefon w ręce w trakcie odrabiania lekcji może być wskazówką, że dziecko ma trudność z materiałem – odwleka moment rozpoczęcia pracy, bo nie rozumie, co robić, nie wierzy w siebie. Zrozumienie, dlaczego dziecko sięga po telefon, dlaczego robi to nadmiernie, oraz wsparcie go w tym, żeby swoje potrzeby realizowało w inny sposób, jest naszym zadaniem.

**Nie wystarczy, że zabierzemy mu telefon czy zmienimy hasło do wi-fi.**

W dzisiejszych czasach takie radykalne rozwiązania faktycznie się nie sprawdzają. Kluczem są zadbanie o umiar, ustalanie zasad i dobra komunikacja z dzieckiem, za którą idzie zrozumienie jego potrzeb i funkcji, jaką internet pełni w jego życiu – że umożliwia komunikację, daje możliwość bycia częścią społeczności, zapewnia rozrywkę, na przykład w postaci gier, w których dzieci również się spotykają, realizują zadania, doświadczają swojej sprawczości. Potrzebujemy to zrozumieć, zaciekawić się tym. I jednocześnie zadbać o to, żeby korzystaniu z nowych technologii towarzyszyła świadomość, by dziecko mogło doświadczać sprawczości nie tylko w grach, bliskości i relacji nie tylko w komunikatorach.

## **Czy są jeszcze inne obszary korzystania z nowych technologii, o których warto rozmawiać i które warto uregulować zasadami?**

Na pewno warto wiedzieć, do jakich treści dzieci mają dostęp. W internecie jest bardzo dużo materiałów dla nich nieodpowiednich: pornografia, przemoc, treści patologiczne. Jeżeli chodzi o najmłodszych, możemy o nich zadbać na kilka sposobów. Po pierwsze instalując program kontroli rodzicielskiej, który zablokuje szkodliwe dla dziecka treści. Po drugie potrzebujemy im towarzyszyć w korzystaniu z internetu oraz od samego początku rozmawiać z nimi o tym, na co mogą w internecie trafić. Rozmowa i bliski kontakt jak zawsze okazują się najważniejsze. Szczególnie w przypadku nastolatków, bo wobec nich filtry i ograniczenia już nie mają zastosowania. Ich największą ochroną są świadomość, wiedza. Nie spowodujemy, że dzieci nie trafią na pornografię czy na przemoc. Ale jeżeli będą potrafiły odróżnić treści negatywne od pozytywnych, dobro od zła, jeśli będą umiały weryfikować informacje, bo my, rodzice, je tego nauczymy, wtedy kontakt z potencjalnie szkodliwymi treściami może się okazać niekrywdzący.

## **Jak stanowczy powinni być rodzice w ustalaniu i egzekwowaniu zasad?**

Z jednej strony bardzo ważna we wprowadzaniu zasad jest konsekwencja. Bez niej zasady po prostu nie działają. Z drugiej istotna jest też elastyczność – wprowadzone zasady należy weryfikować: czy działają, czy są dostosowane do naszego rytmu życia, do wieku dzieci. Można i wręcz powinno się je zmieniać wraz z ich dorastaniem, ale też pod wpływem refleksji, że coś należałoby udoskonalić. Fajnie jest włączyć w to wszystkich domowników, również dzieci, rozmawiać na ten temat. To jest nasza wspólna sprawa. Jeżeli dziecko mówi, że potrzebuje kwadransa więcej, to pytajmy je dlaczego. Być może chodzi o to,

że jedna rozgrywka w grze wymaga tych 15 minut – w takim przypadku dajmy mu je, bo inaczej trudno jest w tę konkretną grę grać. Usłyszmy to, uszanujmy. To nie jest tak, że zawsze mamy rację; do norm i standardów, które staramy się wdrażać, warto podchodzić elastycznie.

### **Zasadom, o których rozmawiamy, poświęcona jest akcja „Domowe Zasady Ekranowe”. Powiesz o niej coś więcej?**

Kierujemy ją do rodziców i zachęcamy ich do tego, żeby rozmawiali z dziećmi i ustalali w domu zasady korzystania z urządzeń ekranowych. Hasło pierwszej kampanii promującej tę ideę brzmiało: „Nadmiar ekranów szkodzi dziecku i rodzinie”. Chciałbym zwrócić uwagę na słowo „nadmiar” – mówimy, że ekrany są OK i mogą pełnić ważną funkcję w naszym życiu, jednak trzeba zachować umiar w ich użytkowaniu. Bohaterem drugiej kampanii promującej Domowe Zasady Ekranowe, jest dziecięcy mózg, który w filmie, grafikach i animacjach zwraca uwagę, jak ważne dla prawidłowego rozwoju dziecka jest regulowanie kwestii korzystania z sieci już od najmłodszych lat. Wszystkich zainteresowanych rodziców zapraszam do odwiedzenia strony [domowezasadyekranowe.fdds.pl](http://domowezasadyekranowe.fdds.pl).



John

**Dziecko uczy się przez  
doświadczenie**



Rozmowa z Iloną Kotlewską-Waś, neurobiolożką i neuropsycholożką z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

**Zacznijmy od początku: na świat przychodzi mały człowiek. Co my, dorośli, rodzice, powinniśmy wiedzieć o tym, jak przez następne lata rozwijać się będzie jego mózg?**

Przede wszystkim, żeby przejść przez kanał rodny kobiety, dziecko przychodzi na świat z nieukształtowanym jeszcze do końca układem nerwowym. Następnie przez pierwsze trzy miesiące, nazywane niekiedy czwartym trymestrem ciąży, jego mózg bardzo intensywnie się rozwija. W pierwszym roku życia mózg powiększa się nawet trzykrotnie! Zwiększa się objętość czaszki, a co za tym idzie – objętość mózgu. I chociaż liczba neuronów pozostaje względnie stała, to podczas najintensywniejszego okresu rozwoju dziecka, czyli w drugim i trzecim roku jego życia, wzrasta liczba połączeń między neuronami i zmienia się ich rodzaj.

**Jak to rozumieć?**

To właśnie liczba tych połączeń, inaczej synaps, decyduje o sprawności mózgu. Jeżeli synapsy są pozbawione stymulacji, to zanikają. Dlatego potrzebujemy pamiętać, że dziecko uczy się przez działanie, naśladownictwo, doświadczenie, że jego mózg kształtuje się poprzez interakcje ze środowiskiem.

## **Pierwszy okres życia jest kluczowy pod wieloma względami. Co jest potrzebne do prawidłowego rozwoju dziecka z punktu widzenia neurobiologii?**

Przede wszystkim potrzebne są różnorodne doświadczenia. Przyjrzyjmy się na przykład rozwojowi ruchowemu dziecka, który wpływa na rozwój całego układu nerwowego. Niemowlę musi mieć do tego dogodną przestrzeń, dlatego nie należy zawężać jego eksploracji do kojca albo leżaczka. Warto udostępnić dziecku podłogę. Wtedy może ćwiczyć ruchy, podnosić główkę, żeby się przyjrzeć czemuś, co jest przed nim, próbować poruszać się w tę stronę. To bardzo ważne, ponieważ każdy etap rozwoju ruchowego ma przełożenie na rozwój mózgu, a ćwiczenia ruchowe wpływają na wzrost liczby szlaków neuronalnych oraz na łatwość i szybkość w przekazywaniu impulsów nerwowych, czyli pomagają ustabilizować ważne, nowe połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi.

### **To akurat proste – udostępnić dziecku podłogę.**

Ale uwaga: zbyt wczesne wspomaganie rozwoju może być szkodliwe. Kiedy staramy się przyspieszyć zdobywanie nowych umiejętności przez dziecko i na przykład zaczynamy je sadzać, gdy nie jest jeszcze na to gotowe, może to doprowadzić do nieprawidłowego rozwoju mięśni podtrzymujących kręgosłup oraz mięśni skośnych brzucha, które wspomagają zmianę pozycji i pracują, gdy dziecko samo uczy się siadać i wracać do leżenia. Posadzone przez nas dziecko, owszem, siedzi, ale nie wie, jak się z tej pozycji wydostać – jest unieruchomione, uczy się nieprawidłowej postawy i potrzebuje pomocy rodzica, żeby ją zmienić.

### **Czyli potrzebujemy tworzyć wspierającą rozwój przestrzeń, w której dbamy o odpowiednią stymulację, i jednocześnie nie przyspieszać tego procesu.**



Dokładnie. Już od pierwszych chwil życia mózg naturalnie dostosowuje się do zewnętrznych warunków środowiskowych. Powstają nowe połączenia, ale utrwalą się tylko te, które są stymulowane. Czyli te, które były po prostu przydatne: pozwalały się poruszać po otoczeniu, odkrywać świat i się z nim integrować. Dlatego lepiej umożliwić dziecku swobodną eksplorację mieszkania lub domu, niż unieruchamiać je przed ekranem.

### **Bo to ogranicza jego doświadczenie?**

W neurobiologii istotne jest takie powiedzenie: nie ma struktury bez funkcji. Każda struktura, która się kształtuje, musi pełnić określoną funkcję. Jeżeli nasz młody człowiek akurat ćwiczy podnoszenie główki, machanie rączkami czy – w przypadku dwu-, trzyletniego dziecka – raczkowanie, chodzenie lub bieganie, to gromadzi doświadczenie. Na przykład kiedy dziecko, chodząc, wpadnie na krzesło, dowie się, że jest ono twarde i lepiej na nie nie wpadać. Dziecko, które posadzi- my przed ekranem, nie ma szans, by poznać świat w ten sposób, jego doświadczenie jest o wiele uboższe.

### **Badania pokazują, że urządzenia ekranowe udostępniamy coraz młodszym dzieciom. Ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci korzysta z tabletów lub smartfonów, a niemal co trzecie dziecko w tym wieku używa ich codziennie lub prawie codziennie. Jakie mogą być konsekwencje udostępniania najmłodszym takich urządzeń?**

Warto podzielić konsekwencje na fizyczne, fizjologiczne oraz te związane z rozwojem mózgu. Przede wszystkim, niestety, aż 90% polskich dzieci ma wady postawy.

### **To bardzo dużo!**

Tak, niektóre są poważne, takie jak wady kręgosłupa, kolan, stóp, inne nie. Przyczyną najczęściej jest zbyt mało ruchu, ale również zbyt ciężki

plecak szkolny czy niewłaściwa postawa przy biurku i w szkolnej ławce. Dzieci niemal codziennie wiele godzin spędzają w szkole, siedząc nierzadko przy ławkach i na krzesłach niedopasowanych do ich wzrostu. Gdy do tego posadzimy je jeszcze przed ekranem, w pozycji niekorzystnej dla ich kręgosłupa, pogłębimy ten efekt. Stąd późniejsze zwyrodnienia stawów i osłabienie mięśni głębokich, czyli tych podtrzymujących kręgosłup. Ponadto dziecko, które zbyt wcześnie i zbyt intensywnie korzysta z urządzeń ekranowych, może mieć potem problemy z akomodacją oka, czyli ze zmianą ostrości widzenia obiektów, które są położone dalej, i obiektów znajdujących się bliżej.

### **A jak reaguje układ nerwowy dziecka?**

Jeśli chodzi o konsekwencje związane z rozwojem mózgu, to przede wszystkim – rodzice zauważają je być może nawet w pierwszej kolejności – pojawiają się problemy ze snem. Może się nam wydawać, że przyczyną tych trudności są nadmiernie stymulujące treści w grach czy bajkach, ale tak naprawdę powód jest dużo prostszy. Mianowicie migoczące niebieskie światło ekranu pobudza w naszym mózgu szyszynkę, która w wyniku tego produkuje zbyt mało melatoniny, niezbędnej do prawidłowego cyklu snu i czuwania. Krótko mówiąc: mózg stymulowany wieczorem światłem tabletu czy telefonu nie potrafi wejść w swój cykl snu.

### **Jak temu przeciwdziałać?**

Najlepiej po prostu odłożyć telefon czy inne urządzenie ekranowe na godzinę czy dwie przed snem i zająć się czymś zupełnie innym, tak żeby szyszynka miała czas, by się oswoić z przyciemnionym światłem i przygotować się do snu.

**Jaki jeszcze wpływ może mieć zbyt wczesne i zbyt intensywne udostępnianie dzieciom urządzeń ekranowych? Badania wskazują na opóźnienie rozwoju mowy, gorsze wyniki na testach rozwojowych, problemy z zachowaniem, agresję, lęki.**

Tak, to prawda. Ważne, abyśmy zrozumieli, dlaczego tak się dzieje. Przede wszystkim dzieci mają niedojrzałe jeszcze płaty czołowe, czyli struktury z przodu, na czele mózgu, które zawiadują dojrzałym zachowaniem człowieka. Płaty czołowe są odpowiedzialne za kontrolę zachowania, za dokonywanie wyborów, za kontrolę impulsów emocjonalnych, za wszystkie świadome decyzje, które podejmujemy w trakcie dnia, odnoszące się do naszego zachowania. Bajki czy gry na tablecie tak bardzo angażują dzieci między innymi dlatego, że połączenia płatów czołowych nie są u nich jeszcze dobrze wykształcone.

**Co to znaczy?**

Ośrodki zmysłów wzroku i słuchu, które są stymulowane przez ekrany, słabo łączą się z płatami czołowymi, więc reakcje dzieci są natychmiastowe, impulsywne. Dzieci nie potrafią jeszcze kontrolować siebie w taki sposób, jak dorośli. Zresztą płaty czołowe dojrzewają nawet w wieku nastoletnim, aż do wczesnych lat dwudziestych. Dlatego zachowania dzieci potrafią być takie nieprzewidywalne – czasem nasz nastolatek będzie podejmować odpowiedzialne decyzje, a innym razem reagować zupełnie impulsywnie. Przejdźmy teraz do stanów lękowych czy agresji. Sytuacja wygląda tak: płaty czołowe, czyli główny ośrodek świadomego postępowania człowieka, jeszcze u dzieci nie działa, więc inna struktura musi przejąć ich funkcje. Ekrany, stymulując układy zmysłów wzroku i słuchu, wywołują emocje, które muszą zostać przeanalizowane. Tu włącza się struktura nazywana ciałem migdałowatym, która jest odpowiedzialna za kontrolę emocji, ale jest to kontrola jeszcze niedojrzała. Komunikacja ciała migdałowatego z płatami

czołowymi, które zwykle pozwalają opanować impulsywne emocje, nie jest jeszcze wystarczająco wykształcona. I stąd ta nieopanowana potrzeba sięgnięcia po tablet czy telefon. Stąd agresja, która się budzi, kiedy tego tabletu czy telefonu dziecko nie dostaje. Może się ona przenosić też na inne sfery życia.

### **Czy może to wpływać na późniejsze funkcjonowanie dziecka w szkole?**

Tak, jak najbardziej. Przede wszystkim już sam mechanizm żądania jak najszybszego dostępu do telefonu czy tabletu staje się pewnym nawykiem. Dziecko nie umie odroczyć sobie, jak mówimy w psychologii, gratyfikacji, czyli nagrody. Tu do akcji włącza się układ limbiczny, tak zwany układ czy ośrodek nagrody w naszym mózgu. On wpływa na naszą motywację i na kontrolę zachowania. Aktywowany jest w sytuacjach zaspokajania popędów, na przykład gdy jemy, kiedy jesteśmy głodni. A także podczas innych czynności, ocenianych jako przyjemne. I stąd takie skupienie u dziecka korzystającego z urządzenia ekranowego. Czas przy tablecie sprawia mu przyjemność, bajki i gry skupiają jego uwagę, bo tak naprawdę angażują podstawowe zmysły, taki sposób spędzania czasu jest dla dziecka łatwiejszy.

### **Łatwiejszy?**

Tak, bo bierny odbiór treści pojawiających się na ekranie nie aktywuje wyższych procesów poznawczych, procesów decyzyjnych czy nawet świadomych – czyli procesów zarządzanych przez korę przedczołową. W neurobiologii nazywamy sieć zawiadującą takimi nieświadomymi procesami „default mode network”. Zresztą dotyczy to nie tylko dzieci. Gdy czekamy znudzeni w kolejce w sklepie i krolujemy Facebooka, nie zastanawiamy się nad wieloma rzeczami. To jest właśnie stan „default mode”, a po polsku ta sieć nazywa się „siecią stanu spoczynkowego”.

## **Jakie mogą być tego konsekwencje u dzieci?**

Takie sytuacje wpływają na wypracowanie całego systemu samokontroli. Następuje destabilizacja wydzielania dopaminy, czyli głównego neuroprzekaźnika odpowiedzialnego właśnie za kontrolę motywacji zachowania w układzie nagrody. Dziecko nie uczy się samokontroli, a co za tym idzie nie umie też skupić się na treściach, które nie angażują jego zmysłów. I stąd właśnie te problemy w testach, kłopoty z koncentracją. Przecież biała kartka z pytaniami nie jest aż tak ciekawa, jak kolorowy ekran z bajkami.

## **Mózg przyzwyczaja się do konkretnej stymulacji i później trudno czerpać przyjemność z aktywności, które nie pobudzają w podobny sposób.**

Tak. Mózg przyzwyczaja się do natychmiastowej gratyfikacji, natychmiastowej nagrody. Z tym mamy do czynienia również u starszych dzieci, które korzystają z mediów społecznościowych. Im ta potrzeba natychmiastowej gratyfikacji jest silniejsza, im prościej ją zaspokoić – a najłatwiej to zrobić, sięgając po telefon czy tablet, by sprawdzić, czy ktoś skomentował moje zdjęcie, dał mi serduszko lub lajka albo wysłał snapa – tym bardziej obniża się tolerancja na brak natychmiastowej nagrody, co przekłada się na problemy z funkcjonowaniem w życiu. Dla młodszych dzieci, o których rozmawiamy, nagrodą są kolorowe obrazy z bajek albo punkty zdobywane w grach. Mózg uczy się, że może się angażować w bardzo szybką aktywność, w której układ nagrody praktycznie od razu wydziela dopaminę, co sprawia, że dziecko czuje się lepiej. Dlaczego więc maluch miałby się angażować w czynność nudniejszą, przy której na nagrodę trzeba czekać bardzo długo, skoro wie, że w inny sposób może sobie dobry nastrój zapewnić natychmiast?

## **A co z relacjami i funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej? Czy na to również może wpływać korzystanie z mediów?**

Oczywiście. Około trzeciego roku życia dziecko uczy się dwóch najważniejszych umiejętności społecznych. Po pierwsze uczy się odrębności od rodzica i zdaje sobie sprawę, że jest oddzielną osobą. Stąd często u dwu-, dwuipółletnich dzieci bunt, kiedy na wszystko odpowiadają: nie, nie, nie. „Chcesz cukierka?” „Nie. Eee, a jednak tak”.

### **Dlaczego tak się dzieje?**

Dlatego, że dopiero wówczas dziecko, dzięki mówieniu „nie”, uczy się, że jest jednostką odrębną od swojej mamy lub głównego opiekuna. Po drugie w trzecim roku i późniejszych latach życia rozwija się teoria umysłu. Czyli wiem albo domyślam się, o czym myśli lub co czuje ktoś inny. To może bardzo mocno wpływać na relacje w grupie rówieśniczej. Jeżeli nie nauczymy się odczytywać emocji naszych rówieśników i kontekstu zabawy, a myślimy tylko i wyłącznie w sposób rozproszony, na podstawie wzorców zachowań, który znamy z bajek czy gier, to żyjemy w świecie nierzeczywistym.

### **Nierzeczywistym?**

Nie rozumiemy na przykład, że szturchnięcie zabolato mojego koleżę. I że on płacze nie dlatego, że jest słaby, tylko dlatego, że ja go uderzyłem. To zrozumienie na poziomie: ja wiem, że ta osoba coś czuje, jest bardzo ważne z punktu tworzenia relacji. System nerwowy u dzieci kształtuje się cały czas, a rozwój kompetencji społecznych, uczuciowych jest bardzo ważny również później, około ósmego roku życia, kiedy dzieci uczą się wyrażać emocje i rozwiązywać konflikty dialogiem. Żeby to było możliwe, wcześniej muszą rozwinąć w sobie empatię, świadomość tego, co może myśleć druga osoba, czyli teorię umysłu. W tym celu bardzo potrzebujemy dobrych relacji

”

Jeśli nastolatek dojrzewa w świecie mediów społecznościowych, w którym komentarze i serduszka świadczą o poziomie akceptacji przez rówieśników, to przyzwyczajają się do poszukiwania tej aprobaty, która jest dla niego gratyfikująca, właśnie w taki sposób.

”

z rówieśnikami, rodzicami, bliskimi osobami, i żadne urządzenie nam tego nie zastąpi.

### **Jak to jest w przypadku nastolatków?**

W okresie adolescencji zdolności poznawcze i kompetencje społeczne oraz emocjonalne intensywnie się rozwijają. Wiąże się to z wielkimi zmianami w strukturze i w funkcji młodzieńczego mózgu. Z jednej strony wzrasta jeszcze liczba połączeń nerwowych oraz polepsza się komunikacja pomiędzy odległymi strukturami mózgu, ale z drugiej – następuje proces, który nazywamy pruningiem. Polega on na czyszczeniu tych połączeń nerwowych, które okazały się nieefektywne, nieprzydatne i których nie używaliśmy przez ostatnie dziesięć lat, czyli od momentu, w którym powstały, kiedy mieliśmy dwa albo trzy lata. Dojrzewanie połączeń jest silnie związane z kontrolą zachowania. Bardziej efektywne połączenia kory przedczołowej z innymi strukturami poprawiają zdolność do oczekiwania na nagrodę, która już nie musi być natychmiastowa, tak jak u młodszych dzieci. Ale jest to umiejętność, której młody człowiek musi się nauczyć.

### **Korzystanie z ekranów może mieć na to wpływ?**

Jeśli nastolatek dojrzewa w świecie mediów społecznościowych, w którym komentarze i serduszka świadczą o poziomie akceptacji przez rówieśników, to przyzwyczajają się do poszukiwania tej aprobaty, która jest dla niego gratyfikująca, właśnie w taki sposób. Może to mieć długotrwały wpływ na funkcjonowanie mózgu, a co za tym idzie – na funkcjonowanie dziecka w grupie.

### **Na przykład?**

Jest taka struktura położona w mózgu centralnie, nazywa się zakrętem obręczy. Uaktywnia się przy kontroli zachowania, na przykład, gdy



”

Mózg nastolatków przyzwyczaja się do szybkiej i łatwej gratyfikacji w internecie, szybko zmieniających się obrazów, dynamicznych zwrotów akcji, w porównaniu z tego typu stymulacją siedzenie nad książką staje się dużo mniej atrakcyjne.

”

korygujemy swoje wcześniejsze sądy w taki sposób, aby pasowały do opinii rówieśników, czyli próbujemy się do nich dostosować. Kto tego nie zna? „Ojejku, ale to jest brzydkie!” „No jak to? Przecież jest bardzo ładne”. „No tak, rzeczywiście, chyba jest jednak ładne”. Powtarzanie takich schematów myślowych, zarówno w zachowaniu, jak i w sądach, w wieku nastoletnim, może na stałe wejść do repertuaru zachowań również w życiu dorosłym. Będziemy wtedy czekać na natychmiastową nagrodę, nie rozumiejąc, dlaczego rówieśnicy nie mają na przykład czasu, żeby odpisać, co się automatycznie wiąże z poczuciem zagrożenia. „Ojejku, oni już mnie nie lubią”. A to zupełnie nie tak. Przecież każdy ma swoje życie, również poza ekranem. Bardzo ważne, aby to zrozumieć. Tak samo jak istotne jest to, żeby świat online nie wpływał bezpośrednio na nasze emocje, na przeżywanie rzeczywistości i rozumienie relacji.

### **Czy spędzanie zbyt wiele czasu przed ekranem może u nastolatków powodować trudności w nauce, kłopoty z koncentracją, przyswajaniem treści?**

Tak, na przykład starsze dzieci mogą być tak skupione na pozyskaniu akceptacji grupy rówieśniczej, na ciągłym byciu na bieżąco i w kontakcie, że telefon jest im potrzebny non stop. Mózg nastolatków również przyzwyczajają się do szybkiej i łatwej gratyfikacji w internecie, szybko zmieniających się obrazów, dynamicznych zwrotów akcji, w porównaniu z tego typu stymulacją siedzenie nad książką staje się dużo mniej atrakcyjne. Oczywiście potrzebujemy też zrozumieć, że dla nastolatków to łączenie się z rówieśnikami jest bardzo ważne. Zabranie telefonu to najgorsza kara, dlatego szczerze mówiąc, nawet jeśli widzimy problem w nadmiernym korzystaniu z telefonu, to nie powinniśmy go zabierać tak kategorycznie.

## **Co możemy zrobić zamiast?**

Lepiej wytłumaczyć, że teraz jest pora skupienia się na nauce, i wprowadzić parę zasad, które mogą to ułatwić – na przykład odkładanie telefonów w jednym miejscu w domu. Dzięki temu, kiedy telefon nie jest w zasięgu wzroku, młody człowiek nie odczuwa potrzeby, żeby go natychmiast podnieść i zobaczyć, czy ktoś nie napisał, czy nie wyskoczył nowy komentarz albo nowe serduszko. Może się wtedy skupić rzeczywiście na zadaniu.

## **Jak wspierać rodziców w świadomym zarządzaniu obecnością nowych technologii w życiu rodziny?**

Dużo cennych wskazówek znajdują w kampanii Domowe Zasady Ekranowe. Na przykład taką, żeby wprowadzić wspólne posiłki bez ekranu. Urządzenia ekranowe odkładamy przed kolacją, która jest porą rodzinną rozmowy, a potem spokojnie, bez ekranów w sypialni, możemy się położyć. Pamiętajmy jednak, że rodzice powinni dawać przykład i sami tych zasad przestrzegać. A wiemy, że to wcale nie jest takie proste. I jeszcze bardzo ważna uwaga. Przede wszystkim wspólnie korzystajmy z dziećmi z technologii. Wiadomo, że treści je interesujące nie będą tak samo ciekawe dla nas, ale warto je tłumaczyć, interpretować to, co dzieci znalazły w sieci. Wytłumaczymy, na przykład, jak gry manipulują graczami, tak aby dokonywali zakupów dodatkowych elementów do gry online. Obserwujemy reakcję na niepowodzenie w grze czy odbieranie urządzenia i wyjaśnijmy, że ciągłe używanie może być niekorzystne. Wskazujemy, jakie treści mogą być kształtujące, a którym zupełnie nie warto poświęcać uwagi. Krótko mówiąc: zadbajmy o edukacyjną wartość aktywności dziecka w sieci.



msf

**Rodzicielstwo to najbardziej  
rozwojowa przygoda życia**



Rozmowa z Małgorzatą Musiał, pedagożką, autorką bloga Dobra Relacja oraz książki *Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny*.

**Kiedy młodzi ludzie korzystają z nowych technologii, często jest to postrzegane przez rodziców i innych dorosłych jako problem, między innymi dlatego, że niekiedy odbywa się kosztem innych aktywności – nauki, rozwijania zainteresowań, spotkań z rówieśnikami. Chciałabym, żebyśmy popatrzyły szerzej na ten znany wielu rodzicom obrazek: dziecko przed ekranem.**

Ten obrazek często jest postrzegany zero-jedynkowo. Powiedziałaś, że bycie online odbywa się kosztem zainteresowań czy budowania relacji z rówieśnikami, ale ja nie w pełni się z tym zgadzam. Dla naszego pokolenia to, co się teraz dzieje, jest zupełnie nowe. Inaczej niż nasze dzieci definiujemy i rozumiemy relacje z ludźmi czy rozwijanie zainteresowań. One robią to za pomocą internetu i urządzeń ekranowych. Może nam się to nie podobać, możemy się zżymać, lecz tak właśnie jest. Stwierdzenie, że urządzenia ekranowe są jednoznacznie złe, jest pewną niesprawiedliwością. Gdybyśmy przeanalizowali zwykły dzień przeciętnego człowieka, okazałoby się, że robi on online mnóstwo rzeczy: sprawdza pogodę, wiadomości z kraju, komunikuje się z partnerem, z przyjaciółmi, pracuje, robi zakupy, czyta książki, ogląda wystąpienia na platformie TED. To wszystko są wartościowe, ważne rzeczy, które w kontekście troski o dzieci wrzucamy do jednego worka z tym, co nas niepokoi, czyli uzależniającymi gramami, ogłupiającymi filmikami i tak dalej.

### **Brak nam obiektywności?**

Nie jestem wielką optymistką, jeśli chodzi o nowinki technologiczne, ale chciałabym, żebyśmy podchodzili do nich uczciwie: ze świadomością, że dzieci i młodzież to nowe pokolenie, które często realizuje swoje potrzeby w sieci. To jest punkt, od którego warto zacząć rozważania. Miałam taką sytuację z moimi dziećmi: pewnego razu poszły się pobawić do zaprzyjaźnionej sąsiadki i tam chciały skorzystać z telefonu jej mamy, a ona powiedziała, żeby wymyśliły coś innego zamiast korzystać z ekranów. Dziewczyny wróciły rozżalone, bo chciały nagrać filmik i go zmontować za pomocą telefonu. Pomyślałam wtedy, że to jest właśnie to: my się boimy i nie widzimy potencjału, który mają nowoczesne urządzenia ekranowe.

### **A jednak nadużywanie internetu przez młodzież jest problemem, na który coraz częściej zwracają uwagę rodzice i profesjonalści. Jak rozmawiać na ten temat z dziećmi, żeby wymiana zdań nie przerodziła się w kłótnię?**

Warto, żeby rodzic najpierw porozmawiał sam ze sobą i sprawdził, czy zachowuje się racjonalnie, czy też ulega jakimś lękom – wtedy rzeczywistość kłótnia jest na wyciągnięcie ręki. Jeżeli chce porozmawiać ze swoim dzieckiem, powinien zdawać sobie sprawę z tego, o co mu chodzi. Czy o to, że ma z dzieckiem za mało kontaktu i chciałby mieć go więcej? Czy chce je poprosić: „Zróbmy coś razem, pobądźmy razem, bo mi Ciebie brakuje”, czy chce tylko przyjść i nakazać: „Wyłącz komputer i idź pograć w piłkę”, choć na podwórku nie ma towarzystwa do zabawy. Zastanówmy się, co nami kieruje, kiedy nakazujemy dzieciom odwrót od ekranów.

### **Często jest to niepokój o ilość czasu spędzanego online.**

Wiem, że jest ryzyko uzależnienia, ryzyko, że związek z technologiami nie będzie służył niczemu dobremu. Jednak mocno utkwilo mi w głowie



wystąpienie Tomasza Bilickiego, terapeuty pracującego z młodzieżą, który powiedział coś, co mnie bardzo podnosi na duchu: że z dziesięciorga dzieci przyprowadzanych do niego przez rodziców z podejrzeniem uzależnienia aż dziewięcioro nie jest uzależnionych. Myślę, że ta statystyka może nam pomóc wziąć głębszy oddech i powiedzieć: „Dobra, dziecko spędza przed ekranem więcej czasu, niżbym chciał”, ale to nie tak, że ono zaraz wylądzuje na odwyku, że nie wiadomo, co się dzieje, i trzeba natychmiast działać. Mając taką perspektywę, łatwiej podejść do dziecka z miłością, a nie z lękiem.

### **Łatwiej też z nim rozmawiać.**

Zapytać: „Co ty tam robisz? Co tu jest dla ciebie takie fajne, co cię tak pociąga w tej grze, której chciałbyś się oddawać od rana do wieczora?”. Zaczniemy od tego. Zatrzymajmy się na tych pytaniach, na ciekawości, sprawdźmy – może w grze jest coś wartościowego? Nawet jeżeli dla nas to nie jest wartościowe, to może być takie dla dziecka. Punkt wyjścia jest bardzo ważny, bo pozytywną intencję dziecko odbierze zupełnie inaczej niż atak. Nasze szczerze zainteresowanie może wzbudzić dziecięce zaufanie, chęć podzielenia się tym światem zamiast potrzeby budowania okopów i zasiek.

### **Jak rodzic może się przygotować do rozmowy o tym, ile czasu dziecko spędza w sieci?**

Warto poszukać w sobie zaufania do dziecka – przekonania, że ono postępuje najlepiej, jak w danym momencie potrafi, żeby sobie poradzić z tym, czego doświadcza. Że to, co widzimy, jest przejawem pewnych zmaganiań i że wybrało taką strategię, bo ona była dla niego najbardziej dostępna. Jeżeli chcę jako rodzic pomóc dziecku, bo widzę zagrożenia płynące z tej strategii, i zacznę się z nim o nią szarpać, wzbudzi to tylko więcej napięcia i spowoduje, że tym bardziej będzie chciało

uciec. Bo tam, w tym wirtualnym świecie, jest dobrze, a jak z niego wychodzi, to już dobrze nie jest. Dlatego tak ważne jest, żeby spróbować przyjąć, iż to, co widzimy, to pewien objaw; coś, czym dziecko próbuje zapełnić jakąś pustkę, poradzić sobie z napięciem. Przyjąwszy taki punkt widzenia, zadajmy sobie następnie pytanie: jak pomóc dziecku znaleźć inne zajęcie?

### **No właśnie, jak?**

Naszym zadaniem, jako osób dorosłych, doświadczonych, jest skorzystanie z profesjonalnej pomocy, jeśli zachodzi taka potrzeba. Niestety często mówimy: „Wyłącz to, zostaw”, ale nie potrafimy zaoferować dziecku alternatywy, powiedzieć: „Ja ci pomogę. Jest ci trudno w szkole, z rówieśnikami, jesteś w trakcie dojrzewania, nie wiesz, co się z tobą dzieje, szukasz swojej tożsamości, ale ja jestem przy tobie i ufam, że przez to przejdziemy. Jeśli będzie trzeba, to poszukamy pomocy, ale nie zostawię cię z tym samego, samej”. Oto fundament.

### **Chcemy dla dzieci równowagi, chcemy, żeby były aktywne nie tylko online. Jak możemy je do tego zachęcać, motywować do realizowania siebie i podejmowania wyzwań również poza siecią?**

Żeby pomóc dzieciom, dobrze jest pokazać im mechanizmy, które nimi kierują. Dlaczego kiedy robi im się trudno, łapią za telefon? Dlaczego kiedy czekają gdzieś na coś, to muszą koniecznie zagrać i nie potrafią po prostu poczekać? Żeby im to uzmysłowić, można zaproponować swemu dziecku taką próbę posiedzenia chwilę bez żadnej rozrywki, poczekania w milczeniu, pogapienia się w przestrzeń. Od razu mamy poczucie, że musimy sobie czymś zapełnić ten czas, musimy coś robić. Można z odwagą przyznać: „Ja też tak mam, też się do tego przyzwyczaiłam i czasami czuję, że to jest bez sensu. Może podejmijmy to wyzwanie razem, spróbujmy teraz razem pobyc, pogadać?”. Często

”

Dzieci nie chcą od rodzica „łaskawej”  
propozycji porobienia czegoś  
razem, one chcą widzieć, że rodzic  
autentycznie tego pragnie.

”

słyszę od rodziców, że kiedy chcą zachęcać dzieci do odłożenia urządzeń elektronicznych, to mówią: „Chodź, pogramy w planszówki”. Nie poznałam jak dotąd dziecka, które by na taką propozycję za każdym razem powiedziało: „Tak, świetny pomysł!”.

### **Czasami to działa.**

Owszem, czasami tak... Może działa wtedy, kiedy rodzic przychodzi do dziecka z autentyczną potrzebą kontaktu? „Hej, chcę z tobą coś porobić, chodź, pogramy sobie”. Ale zazwyczaj rodzic przychodzi z komunikatem: „Urządzenia = złe, planszówki = dobre; odłóż złe i idź robić dobre”. Nie ma w tym prawdziwej chęci bycia razem, to raczej wynik lęku, że to, co robi dziecko, jest złe, i powinno robić coś innego. I na to dzieci nie reagują pozytywnie, one nie chcą być przedmiotem naszych działań.

### **Nikt nie lubi być tak traktowany.**

W bardzo poruszający sposób pisze o tym Petra Krantz Lindgren: bywa, że kiedy wykonamy wszystkie swoje obowiązki, mówimy do dziecka: „O, mam 15 minut, chodź, mogę teraz coś z tobą porobić”. Ale czy szczerze chcemy to robić? Czy naprawdę chcemy spędzić ten czas z dzieckiem, czy tylko odhaczyć kolejny punkt na liście rzeczy do zrobienia? Dzieci to wyczuwają, one nie chcą od rodzica „łaskawej” propozycji porobienia czegoś razem, one chcą widzieć, że rodzic autentycznie tego pragnie.

### **Nie chcą też czuć, że to wspólne spędzanie czasu jest jedynie po to, żeby oni, młodzi, nie spędzali go online.**

Tak. Te intencje bardzo trudno jest zamaskować, one są przejrzyste, i dzieci wyczuwają je od razu. Zatem jeżeli my chcemy je zmotywować, zmobilizować, to dobrze, żeby to wypływało z naszej intencji bycia z nimi. Rozumiem jednak doskonale te rodzicielskie frustracje. Kiedy

widzę, że moje dzieci porobiły trochę tego, trochę tamtego, posiedziały przy telefonie, potem przy iPadzie, przy komputerze i jeszcze mnie pytają, czy mogą znowu wziąć telefon, to chciałabym, żeby się od niego odkleiły, ale żeby zrobiły to same, nie żebym ja musiała tego pilnować.

### **I co wtedy?**

Próbuję zobaczyć to szerzej: być może mam taki dzień, że nie mam energii i chcę spokoju. Obawiam się, że jeśli powiem: „Nie, zostawcie to!”, to one będą chciały być ze mną, a w tej chwili tego nie chcę – po prostu. Próbuję zatem to wyważyć: może jednego dnia posiedzą dłużej, a następnego dnia więcej czasu spędzą na zewnątrz, bawiąc się patykiem w piachu? Rozważam, czy ta równowaga musi się koniecznie wydarzyć w obrębie jednego dnia, czy może być rozłożona w dłuższej perspektywie. Przecież bywają dni, które dzieci spędzają online, a potem wychodzą i oddychają pełną piersią na podwórku.

### **Chcemy, żeby dzieci same odkładały telefony, pilnowały czasu przed ekranem. Ale to tak nie działa. Potrzeba im w tym naszego zaangażowania, uważności, obecności. Czego jeszcze?**

Dla mnie kluczem jest autentyczność. Otwartość. Przychodzę do dziecka i mówię mu – może niekoniecznie wtedy, kiedy ono rozgrywa partię życia w *Fortnite'a*, tylko kiedy pojawia się w polu widzenia i ani ono, ani ja nie jesteśmy spięci... krótko mówiąc: gdy są sprzyjające okoliczności: „Słuchaj, mam wrażenie, że dużo czasu spędzasz online. Chcę więcej kontaktu z tobą, chcę, żeby było więcej równowagi między tym, co robisz w internecie, i tym, co robisz poza nim. Chcę wiedzieć, jak ty to widzisz. Jak to jest, czego tam szukasz?”. Należy pytać z ciekawością, nie zaczepnie: „Dlaczego wybierasz to częściej niż wyjście z kolegami, pójście na trening czy cokolwiek innego? Po prostu opowiedz mi o tym. Nie będziemy na razie szukali rozwiązań, nie chcę niczego

przeforsowywać, chcę cię jedynie zapytać, jak to widzisz, bo nie znam twojej perspektywy”.

**Dzieci chętnie się swoją perspektywą dzielą. W takich rozmowach przyznają też na przykład, że Fortnite to jedyne, w czym czują się dobre.**

Jeżeli dziecko mówi: „Ja tylko w grze czuję, że coś znaczę, jestem w tym dobry, to mi wychodzi”, to możemy najpierw uznać, że tak jest, przyznać, że rozumiemy, że to jest dla niego ważne, a potem wyrazić swoje przekonanie o jego wartości, na przykład „Wiesz, myślę, że w życiu jest mnóstwo wyzwań, w których będziesz dobry. I chciałabym, żebyśmy ich poszukali, żebyś zobaczył, że offline też są różne możliwości”. Zapytajmy dziecko, czy jest coś, co robiło i co przestało robić? Co je zniechęciło? Czy możemy się temu przyjrzeć, zobaczyć, jak temu przeciwdziałać?

**Ale nie robimy tego po to, żeby internet przestał być ważny dla dziecka.**

My możemy tego nie rozumieć, ale nasze dzieci są zanurzone w wirtualnym świecie. Bardzo mi się podoba, jak o tym mówi profesor Marek Kaczmarzyk: kłótnie o internet, o czas spędzony w mediach są strefą buforową. Dzieci się kłócą, bo chcą, by było tego jak najwięcej, żeby jak najbardziej wykorzystać potencjał, który z tego płynie, a rodzice obstają przy tym, żeby było tego jak najmniej, by uchronić je przed ewentualnymi zagrożeniami. I super, że się ścierają, bo dzięki temu wypracowują złoty środek, sposób na to, jak wykorzystać potencjał, pozostając bezpiecznym.

**Potrzebujemy tych konfliktów?**

Kiedy się spieramy, warto uznać, że to jest część życia – po prostu! A nie – jak często myślą rodzice – że coś jest nie tak. To nie pomaga.

”

Warto zacząć od tego, co mnie  
w dziecku zachwyca, żeby ono  
widziało, że jest po co wracać na łono  
rodziny, że tam się dostaje to, czego się  
potrzebuje: miłość, akceptację, więź,  
radość z bycia razem.

”

## **A czego jeszcze potrzebujemy?**

Dla mnie bardzo ważne jest to, z czym się spotykają dzieci, kiedy wracają do świata offline. Czy natychmiast trafiają na zarządzenie, że „W pokoju jest syf, lekcje nieodrobione i proszę cię miliard razy, żebyś odnosił skarpetki”, czy też na autentyczną radość: „Jak dobrze cię widzieć! Nie chcę z tobą gadać o tym, co było w szkole, dlaczego ciągle cię nie ma i dlaczego nie odniosłeś tego talerza, tylko chcę się cieszyć z tego, co wnosisz do mojego życia”. Można spróbować dać sobie, powiedzmy, tydzień wolnego od podobnego wychowawczego zarządzenia. Świat się nie zawali. Zamiast tego za każdym razem, gdy spotykam w przelocie swoje dziecko, chcę się rozpromienić na jego widok, ucieszyć i szukać tego, co mnie w nim zachwyca.

## **„Cieszę się, że jesteś” zamiast „znowu coś zrobiłeś nie tak”.**

Lubię taki dosyć drastyczny zabieg wyobrażania sobie, jak by to było, gdybym od jutra już miała nigdy mojego dziecka nie spotkać, czego by mi najbardziej brakowało. To od razu pomaga mi ustalić priorytety, bo nagle się okazuje, że jest tyle cudownych rzeczy, które razem robimy, które w nim kocham... Wówczas wszystkie te skarpetki i nieodrobione lekcje schodzą na drugi plan. Myślę, że to jest przywrócenie właściwej perspektywy. Warto zacząć od tego, co mnie zachwyca, żeby dziecko widziało, że jest po co wracać na łono rodziny, że tam się dostaje to, czego się potrzebuje: miłość, akceptację, więź, radość z bycia razem. I dopiero na tej podstawie możemy rozwiązywać konflikty. Dobrze, jeśli konflikty są osadzone w relacji.

## **Nie tylko te z dziećmi.**

Dotyczy to też dorosłych, rodziców. Często jest tak, że gdy rodzice mają za sobą jakiś trudny czas, to potem są oskarżenia i bronienie się. Żeby przywrócić harmonię, należy to wszystko zostawić i spróbować



się zachwycić sobą; dopiero na tle tej relacji łatwiej jest przyjąć to, że ktoś mówi coś, co mi się nie podoba: „Całego cię kocham, całego cię biorę, ale ta jedna rzecz mi się nie podoba, jest dla mnie trudna”. To co innego niż ciągłe wystuchiwanie utyskiwań.

### **Dajmy dziecku powód, żeby odwróciło się od ekranu.**

Młody człowiek pomyśli: „Coś jest w tym świecie, co sprawia, że czuję się wartościowy, i co jest dla mnie wartościowe; że jestem potrzebny tutaj nie tylko po to, żeby rozładować zmywarke”.

### **Smutne jest patrzeć na dzieci przez pryzmat rzeczy, których nie zrobiły albo które im się nie udały; definiowanie ich w kategoriach problemu, kogoś do naprawy, to jest ciągle takie powszechne.**

Bo się nie uczą, bo nie sprzątają. Może myślimy: „Generalnie to jest fajny chłopak, ale leniwy”, „Zdolna dziewczyna, ale taka bałaganiara”. I wydaje nam się, że jeżeli naprawimy tę jedną rzecz, to już będzie super. Ale dziecko nie sprowadza się tylko do tego, że coś robi albo czegoś nie robi, ono jest całością! I gdy patrzymy na nie jak na problem, to ono się czuje problemem. Czego ma szukać w relacji, w której jest problemem, w której jest ciężarem, w której przysparza zmartwień? Odwrócenie tej perspektywy i dostrzeżenie, że być może dziecko ma jakąś trudność, w której potrzebuje wsparcia, bardzo ociepla stosunki i relacje. Tyle że to jest duży i niełatwy krok dla rodziców.

### **Dlaczego?**

Chciałabym to podkreślić, bo myślę, że czytanie tego wszystkiego może wywołać poczucie winy, a rodzice powinni mieć świadomość, że wyjście ze schematów nie jest proste. Jeżeli dziecko ma piętnaście–szesnaście lat, to prawdopodobnie schematy towarzyszą nam

od dłuższego czasu. Ale sama otwartość, chęć zmiany – to już bardzo dużo. Nawet gdy mi nie wychodzi, to się staram, próbuję.

### **Jak?**

Ostatnio bardzo mnie zafascynowało narzędzie proponowane przez doktora Rossa Greene'a, które bazuje na tych samych fundamentach, na których wyrosła moja skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny, jest bardzo proste i właśnie prostotą mnie urzekło. To jest taka strategia prowadzenia rozmowy, która zakłada przede wszystkim otwartość na perspektywę dziecka i zaproszenie go do wspólnego szukania rozwiązań.

### **To może być trudne.**

Tak, bo żeby podejść do takiej rozmowy, trzeba porzucić własne strategie, które wydają się najlepsze. A zatem zostawiam je, zdejmuję buty i wchodzę do świątyni, w której spotykam się z moim dzieckiem takim, jakie ono jest, i najpierw – to jest pierwszy krok – chcę je empatycznie wysłuchać, dowiedzieć się, jak ono widzi na przykład spędzanie długich godzin przed komputerem. Lubię też przeprowadzać na sobie taki eksperyment: wyobrażam sobie, że to nie jest moje dziecko, bo wobec cudzych dzieci jakoś od razu mi odchodzą wszystkie oczekiwania oraz powinności. Jest mi łatwo usiąść przy cudzym dziecku i po prostu posłuchać, jak ono widzi świat. Zatem staram się być antropolożką, odkrywać obcą kulturę, a potem następuje drugi krok, w którym chcę krótko powiedzieć o swoich obawach czy pragnieniach. Mogę na przykład powiedzieć dziecku, że chciałabym dla niego więcej równowagi, by było też na zewnątrz, by podejmowało wysiłek fizyczny, że chcę mieć z nim więcej kontaktu twarzą w twarz. Trzecim krokiem jest zaproszenie do szukania rozwiązań.

### **Czyli zostawiamy różne swoje wizje, pomysły i przekonania i otwieramy się na to, co może się wydarzyć.**

To trudne, bo po pierwsze lubimy mieć kontrolę, a po drugie mamy poczucie, że od rodzica się oczekuje, że będzie wiedział, co zrobić, i że to zrobi skutecznie. A tu naraz zdejmujemy buty i wchodzimy z dzieckiem do świątyni bez tego wszystkiego, bez zaplecza, rozwiązań, strategii, pomysłów i po prostu zanurzamy się w bycie z dzieckiem. Jednak to przynosi niezwykle efekty, zwłaszcza w przypadku nastolatków. Dziecko, które ma poczucie autonomii i wpływu na to, co się dzieje, które wie, że jego zdanie jest brane pod uwagę i że ma prawo powiedzieć, że nie chce czegoś robić, jest o wiele bardziej otwarte na współpracę oraz poszukiwanie i wdrażanie rozwiązań.

### **To podejście wymagające zmiany od nas, dorosłych – i bycia z dzieckiem w podmiotowej relacji, a nie oczekiwania, że ono zawsze będzie robić to, czego my chcemy.**

Tak. Oprócz tego wymaga zaufania, że dziecko zechce z nami współpracować. Wyobrażam sobie, że kiedy ma się skomplikowaną relację z nastolatkiem, może być trudno w to uwierzyć, można już naprawdę mocno tkwić w koleinach widzenia tego dziecka jako egoistycznego, skupionego tylko na sobie, nieszukającego kontaktu. Nawet gdy już obrosło kolcami i wydaje się, że ma nas gdzieś, to ono cały czas pragnie kontaktu. Bo w głębi duszy cały czas jest... nie chcę powiedzieć, że małym dzieckiem, ale człowiekiem, który potrzebuje silnej relacji z rodzicem.

### **I co wtedy? Nie poddawać się, próbować, nie odpuszczać?**

Można znowu otwarcie i szczerze zapytać: „Czy to jest tak, że nie chcesz ze mną rozmawiać, bo masz w głowie tysiące rozmów, w których cię krytykowałam, napominałam, zrędziłam, prawłam ci kazania?”.

„No tak, przecież z tobą się w ogóle nie da gadać”. „Chcę to wszystko zostawić i nie obiecuję ci, że zawsze mi się uda, ale chcę rozmawiać, chcę cię słuchać, i obiecuję, że nie będę komentować tego, co powiesz, w żaden sposób. Jeśli dzisiaj nie jesteś gotów – w porządku, będę próbować innym razem”.

### **Taki nowy początek.**

Nierównowaga w relacji między rodzicem a dzieckiem jest potrzebna. Relacje z dorosłymi, na przykład z mężem czy z przyjaciółką, są mniej więcej równoważne – po tyle samo wkładamy, po tyle samo dostajemy, nikt tego nie odmierza, ale tak się to mniej więcej układa. Natomiast z dziećmi jest zupełnie inaczej, jest potrzebna nierównowaga. Jako rodzice musimy zabiegać, wychodzić z inicjatywą, wykazywać empatię, szukać więzi, próbować ją odbudowywać – nawet wtedy, kiedy się wydaje, że dziecko nas odrzuca.

**To bardzo ważne, by nie brać tego osobiście, nie zamykać się, nie wycofywać z relacji z dzieckiem w poczuciu odrzucenia, tylko pozostać otwartym, mieć otwarte serce i dalej ten kontakt budować i nawiązywać.**

Jeżeli rodzicowi otwiera się szufladka „Moje dziecko mnie odrzuca”, to warto poszukać pomocy dla siebie. Bo dzieci nie odrzucają rodziców. Mogą zachowywać się w raniący sposób, bo nie mają innego pomysłu, ale nie odtrącają nas – dziecko zawsze będzie Ignęto do rodzica. Jeżeli nam się wydaje, że dziecko nas odrzuca, należałoby się tym zająć indywidualnie z kimś dorosłym – może z profesjonalistą, a może tylko z mądrym przyjacielem – kimś, kto ma doświadczenie, potrafi słuchać. Ale na pewno nie warto wchodzić z dzieckiem w przepychanki i dodatkowo obarczać je jeszcze swoim poczuciem odrzucenia i bycia niekochanym.

**Różne emocje, które się pojawiają po stronie rodzica, powinny być okazją do refleksji: dlaczego one się we mnie pojawiają, czy ich intensywność jest uzasadniona, czy może kiedyś wydarzyło się coś, co sprawia, że dzisiaj reaguję tak mocno i potrzebuję się tym zająć. I dlatego rodzicielstwo jest najbardziej rozwojową przygodą życia.**



malaf

**Potrzebujemy bliskości  
i bycia razem**





Rozmowa z dr. Krzysztofem Sz wajc ą, psychiatr ą, psychoterapeut ą, terapeut ą rodzinnym, pracownikiem Kliniki Psychiatrii Dzieci i M ł o dzieży Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

**Prowadzisz terapię rodzin od wielu lat. Czy problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież pojawia się na sesjach?**

Oczywiście, pojawia się, chociaż nie wiem, czy wystarczająco często. Rodziny mają różną wrażliwość na tę kwestię. Bywają takie, które na pierwszym spotkaniu zgłaszają problem nadmiernego korzystania z sieci czy uzależnienia od internetu. Ale bywa i tak, że jest to fragment skomplikowanej mozaiki różnego rodzaju trudności w rodzinie. I wtedy to raczej my, terapeuci, orientujemy się, że ten aspekt ma znaczenie.

**Rodzice potrafią szybko postawić diagnozę, ale czy prawidłowo rozpoznają problem?**

Jedni tak, inni nie. Bardzo często się zdarza, że rodzina mówi o uzależnieniu, a my uznajemy, że to słowo nadmiarowe, za mocne jak na sytuację, z którą mamy do czynienia. Ta diagnoza ma zresztą charakter umowny, dlatego że nie weszła oficjalnie do systemów klasyfikacyjnych zaburzeń psychicznych. Pewna jej wersja – uzależnienie od gier – istnieje w amerykańskim systemie klasyfikacji zaburzeń psychicznych, w tak zwanym obszarze do dalszych badań.

**Jak odróżnić młodych ludzi, których pochłania świat online i spędzają tam zbyt wiele czasu, ale kiedy trzeba, mogą z niego wyjść,**

## **od tych, którzy stracili kontrolę nad korzystaniem z internetu?**

### **Innymi słowy – kiedy możemy mówić o uzależnieniu?**

Wyniki badań są dosyć optymistyczne: problem nadmiernego korzystania z internetu dotyczy od 1 do 3–4% populacji krajów zachodnich. Na pewno nie możemy mówić o uzależnieniu od sieci, jeżeli jej użytkowanie nie powoduje szkód w relacjach, w nauce, w atmosferze w domu. Uzależnienie jest wtedy, kiedy te szkody są wyraźne, kiedy człowiek podejmuje próby ograniczenia internetu i to mu się nie udaje, kiedy funkcjonuje wyraźnie gorzej, niż gdy zachowywał równowagę.

### **Co jeszcze powinno zwrócić uwagę rodziców?**

O uzależnieniu od internetu świadczy też to, że odgrywa on kluczową rolę w regulowaniu emocji: jestem zdenerwowany, zmęczony, niezadowolony, nie potrafię sobie poradzić z rozdrażnieniem, złością, niepokojem, więc wchodzę do internetu i to sprawia, że jest mi lepiej. To już poważny stan. Korzystając z terminologii charakterystycznej dla uzależnień od substancji psychoaktywnych czy od hazardu, mówimy też o innych objawach, na przykład o objawach odstawienia. Te nie wydają mi się jednak miarodajne, bo to normalne, że jeżeli odetniemy komuś internet, będzie zły, zaniepokojony, wściekły, depresyjny, będzie się z nami kłócił czy awanturował. Kiedy zapomnimy z domu telefonu, będą nam towarzyszyły podobne emocje. Jest jeszcze coś, na co chciałbym zwrócić uwagę – ważne jest to, jaką postawę reprezentują rodzice. Niektórzy nie niepokoją się tym, że dzieci spędzają dużo czasu w internecie, bo sami wciąż są online.

### **Często nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele zależy od tego, jak my, dorośli, korzystamy z internetu.**

Oczywiście. Teraz także my intensywnie korzystamy z sieci, ale jeszcze parę lat temu rodzice często zgłaszali, że dzieci są pochłonięte

przez medium, którego oni nie znają i nie rozumieją. Sami spędzali wiele godzin dziennie, na przykład oglądając telewizję, ale traktowali to jako element stylu życia. Dziś rodzice nie zgłaszają już tak często, że wydaje im się, że ich dziecko jest uzależnione od internetu, bo świat online mniej ich niepokoi. Z nowych polskich badań wynika, że 54% młodzieży w wieku 14–16 lat każdego dnia spędza w sieci ponad trzy godziny. To tyle samo, co 44% rodziców – oni też są online trzy godziny dziennie, i to już po pracy. 20% rodziców korzysta z internetu średnio powyżej pięciu godzin dziennie. Krótko mówiąc, bycie online staje się stylem życia.

### **Wielu rodziców nie potrafi ocenić, czy dziecko właściwie korzysta z internetu.**

Nie ma co się dziwić, bo to jest nowy świat, w którym my jesteśmy gośćmi. Wiemy, że należy chronić dzieci – szczególnie małe – przed siecią. Amerykańska Akademia Pediatryczna zaleca, aby dziecko przed 18. miesiącem życia w ogóle nie miało dostępu do internetu i urządzeń ekranowych, a potem żeby ich użytkowanie było bardzo ograniczone i trwało mniej niż godzinę dziennie. Łatwo powiedzieć, ale internet często się przydaje. Jeśli posadzimy dziecko przed ekranem, przestanie od nas oczekiwać kontaktu, bliskości, zabawy, stanie się ciche, „samoobsługowe” – widzimy, że jest to pewna pułapka. Są rodzice, którzy bardzo dzielnie próbują nie korzystać z tej możliwości, jednak dorasta coraz więcej młodych ludzi, w których życiu od dziecka było za dużo internetu, co często wynikało z faktu, że nie mieli wystarczająco dobrego i ciepłego kontaktu ze swoimi rodzicami.

### **To zjawisko eskaluje. Ekranów jest coraz więcej – również w życiu najmłodszych dzieci.**

”

Potencjał uzależniający internetu tkwi w dreszczu emocji, w przyptywie energii, które pojawiają się w wyniku stosunkowo rzadkich i nieregularnych drobnych gratyfikacji.

”

Tak, to dotyczy nas wszystkich i nie ma od tego ucieczki. Aż 75% sześciolatków sprawnie posługuje się nowymi technologiami, podczas gdy tylko 9% umie dobrze zasznurować buty. Kłopot polega na tym, że chociaż dotyczy to wszystkich, to nierównomiernie. Są takie dzieci, które oprócz świata online będą miały inne ciekawe i ważne światy, i internet nie stanie się tym dominującym, jedynym istotnym. Są też takie, które będą miały mało alternatyw, i one zostaną na sieć skazane. Oczywiście internet ma wiele korzyści, zapewnia możliwości, których nie daje na przykład telewizja. Mam na myśli rodzaj zindywidualizowanego funkcjonowania – potrzebują tego szczególnie nastolatki.

### **Umożliwia nam również interakcje z innymi.**

Oczywiście. Internet jest dla nas, wpływamy na to, co się wydarza online; tam możemy się poczuć mistrzami, ekspertami znacznie łatwiej niż w zwyczajnym życiu. Potencjał uzależniający internetu tkwi w dreszczu emocji, w przyptywie energii, które pojawiają się w wyniku stosunkowo rzadkich i nieregularnych drobnych gratyfikacji. Gry internetowe są konstruowane tak, żeby były atrakcyjne, żeby uzależniały. Atrakcyjne mogą być dla każdego, ale tylko dla niektórych młodych ludzi stają się jedyną przestrzenią, w której doświadczą poczucia sukcesu. Z punktu widzenia terapeutów osoby uzależnione to takie, które z jakichś powodów uznały, że ich życie w internecie jest szczególnie atrakcyjne.

### **Jakie to mogą być powody?**

Mogą być związane z ich przeszłością, z gorszymi umiejętnościami społecznymi, z poczuciem braku osiągnięć czy sukcesów. Te osoby mogą mieć mniej cech, które są cennie przez rówieśników, mogą się gorzej i mniej swobodnie czuć w grupie, w szkole. Wtedy gratyfikacje, które oferuje internet, są niezwykle ważne. Sieć daje też poczucie niezależności; pozwala rozwijać zainteresowania i spotykać ludzi,

którzy je dzielą lub którzy mają podobne do nas problemy – weźmy na przykład zaburzenia tożsamości płciowej – a zatem umożliwia tworzenie wspólnot.

**Niekiedy internet staje się jedyną przestrzenią, gdzie można poczuć się sobą albo powiedzieć, kim się jest naprawdę.**

Często członkowie internetowej wspólnoty nas wspierają, dają poczucie, że nie jesteśmy dziwakami, wyrzutkami, że możemy być atrakcyjni, ważni, że możemy być ekspertami, choć w innych środowiskach sobie nie radzimy albo jesteśmy upokarzani. Atrakcyjność internetu polega także na tym, że umożliwia on przymierzanie różnych tożsamości. To kluczowe dla nastolatków, którzy dopiero konstruują siebie, zastanawiają się, jacy są, co jest dla nich ważne, w co wierzą, jaką mają relację ze swoim ciałem, poznają swoją seksualność. I wszystko to można wypróbować w internecie. Możemy wchodzić w nie swoje buty, odgrywać role, eksperymentować, mając poczucie, że więcej nam wolno – także w relacjach z ludźmi.

**Wiele serwisów oferuje możliwość zamieszczania relacji, które po jakimś czasie przestają być dostępne dla innych, nie stają się więc stałym elementem naszego wizerunku.**

Eksperymentowanie daje poczucie swobody. Jednak bywa, że kontakty, które mamy w internecie, tak naprawdę nie mają znaczenia. Internet często skrywa samotność i pod tym względem bywa niebezpieczny. Poprzez relacje w internecie możemy kompensować braki, udawać, że ich nie mamy. Możemy mieć bardzo wielu przyjaciół.

**Którzy tak naprawdę nimi nie są.**

Możemy mieć bardzo dużo relacji, które jesteśmy w stanie zerwać w kilka sekund. To aż nazbyt łatwe, a wobec tego ma niewielkie

znaczenie – tego typu kontakty nie dadzą nam realnej bliskości. Nie twierdę, że wszystkie relacje w internecie są płytkie. Na Zachodzie od 2017 roku więcej osób wchodzi w związki przez internet niż poprzez kontakt offline – ponad połowa osób, które stworzyły pary, poznała się online. Ludzie nie muszą już umawiać się w kawiarni – za pierwszym razem spotykają się w sieci.

### **Dla wielu osób to duże ułatwienie.**

Jednak te osoby, które odczuwają lęk przed bliskością, unikają innych, boją się konfrontacji, mogą w internet uciekać i mieć dzięki niemu poczucie, że nie są samotne i że nie muszą czegoś robić w tej sprawie, no bo przecież mają ludzi wokół siebie, czyli dobrze sobie radzą. To pułapka. Badania dorosłych pokazują, że wielkość sieci kontaktów online odpowiada tej w rzeczywistości, czyli po prostu przenosimy do internetu znajomości, które zawieraliśmy w ciągu naszego życia. Ale inaczej jest w przypadku dzieci i młodzieży. Wiele badań potwierdza, że szczególnie pomiędzy 14. a 16. rokiem życia osoby, które mają dużo znajomości w sieci, utrzymują mało kontaktów z ludźmi offline. Im więcej jesteśmy online, tym mniej rozwijamy kompetencji związanych z bliskimi relacjami na żywo, twarzą w twarz, w okresie, który jest z tej perspektywy kluczowy.

### **Jeżeli młody człowiek ma trudności w grupie rówieśniczej, czuje się samotny, to internet bywa w pewien sposób ratunkiem, jednocześnie jednak może utrudniać codzienne funkcjonowanie w relacjach, budowanie bliskości.**

Tak, potwierdza to neurofizjologia mózgu. Kiedy dostajemy miły emotikon czy przyjaznego SMS-a, reakcja mózgu jest inna niż na pocieszenie twarzą w twarz czy przytulenie. Być może kiedyś zmienią nam się mózgi, ciała, potrzeby, ale na razie różnica jest zasadnicza. Potrzebujemy

dotyku, bliskości fizycznej, harmonizacji oddechu, potrzebujemy widzieć drugą osobę, ale nie przez ekran, tylko blisko siebie, potrzebujemy czuć, że ktoś nam współczuje, że razem się śmiejemy – tego nie daje nam kontakt zapośredniczony, który nasze mózgi odbierają jako nieprawdziwy. Zmieniamy się, możliwe, że coraz gorzej będziemy odczytywać ludzkie twarze, że coraz mniej informacji będziemy zdobywać w bezpośrednich kontaktach. Jeżeli rodzic więcej czasu spędza przy tablecie niż z dzieckiem, to dziecko nie nauczy się czytania twarzy drugiego człowieka, rozpoznawania sytuacji społecznych oraz uspokajania się.

### **Jak zadbać o to, żeby obecność ekranów w rodzinie była korzystna dla wszystkich?**

To jest pytanie, na które nie da się odpowiedzieć w prosty sposób, szczególnie w przypadku młodzieży. Z dziećmi jest trochę łatwiej. Najważniejsze jest to, co wspiera dobry kontakt z dzieckiem. Jeśli nasz nastolatek utknął w internecie, to prawdopodobnie poświęcaliśmy mu za mało uwagi, kiedy był dzieckiem. Okazywanie młodemu człowiekowi zainteresowania przekłada się na to, jak się z nim dogadamy, gdy pojawi się problem. Warto zauważyć, że kiedy jako rodzice nie czujemy się zbyt pewnie w internecie, to upokorzeni tym faktem, wycofujemy się z towarzyszenia im w tym świecie.

### **A wcale nie musimy wszystkiego zawsze wiedzieć.**

Naprawdę nie musimy być nieomylni, wybitni we wszystkim. Pozwólmy dzieciom, żeby pokazywały nam świat internetu, interesujemy się tym, co tam robią, próbujemy im towarzyszyć w ich zainteresowaniach. Na Zachodzie 25% dzieci jeszcze przed dziewiątym rokiem życia gra w gry internetowe dla dorosłych, w Polsce, jak sądzę, jeszcze więcej. Choć możemy kontrolować dostęp dzieci do materiałów dla dorosłych, często tego nie robimy.



## **Co powinien zrobić rodzic?**

W przypadku dzieci powinniśmy pilotować ich poczynania online. Kontrola rodzicielska, monitorowanie aktywności w internecie, ograniczanie czasu korzystania z sieci, wprowadzenie dni offline, posiłków bez telefonu – to wszystko jest w porządku, ale żeby działało, musi dotyczyć całej rodziny. W przypadku nastolatków zadanie się komplikuje, bo nie jesteśmy w stanie w pełni kontrolować tego, jak korzystają z internetu. Pamiętajmy, że możemy negocjować, próbować ustalać zasady obowiązujące nas wszystkich; ale jesteśmy skazani na konflikty, spięcia, niepowodzenia. Nie damy rady być w 100% skuteczni. Nie możemy też śledzić naszych nastolatków w sieci, to nie jest w porządku. Zawsze odradzam to rodzicom, o ile młody człowiek nie jest na przykład uzależniony od narkotyków – wówczas zawieszamy wszystkie zasady, ratujemy nasze dziecko. Ale to są wyjątki. Niewiele dobrego się wydarzy, kiedy rodzic wyśledzi, że jego dziecko wchodzi na strony poświęcone na przykład niezdrowemu odchudzaniu czy czyta o samobójstwach. Kiedy przeczyta blog młodego człowieka lub jakieś inne jego wypowiedzi w internecie. Jak interpretować to, co podejrztał, bez uczciwej rozmowy z dzieckiem?

    Nie tak mamy się dowiadywać, co się dzieje w jego sercu.

## **Nie da się w ten sposób budować zaufania ani podmiotowej relacji.**

Nie, bo w takim układzie jesteśmy śledczymi, prokuratorami, jesteśmy na wojnie, która musi się zakończyć niepowodzeniem i która niszczy obie strony. Dobre pytanie brzmi: jak kontrolować i wpływać na zachowania dziecka poprzez bliskość, uczciwość, rozmowę? Młodzi ludzie potrzebują naszego zainteresowania – nawet nastolatki, którzy są głównie naburmuszeni i mówią do rodziców: „Spadaj z mojego pokoju”. Oni tak naprawdę tylko czekają, żeby ich nie posłuchać; potrzebują rodziców zaangażowanych, dopytujących,

którzy uczciwie i porządnie z nimi porozmawiają, którzy dadzą im wsparcie w trudnych sytuacjach.

### **Jak być takim rodzicem?**

Trzeba się skupiać na uczuciach i emocjach, poznawać świat młodego człowieka, mówić szczerze o swoim niepokoju, o swoich emocjach, o tym, jak samemu było się nastolatkiem. A przede wszystkim słuchać – dziecko musi mieć poczucie, że może z nami porozmawiać, opisać swoje problemy, choć może być i tak, że nie będzie chciał z tego skorzystać.

### **Od czego to może zależeć?**

Przykładowo to, czy młody człowiek opowie nam o swoich niepokojach dotyczących seksualności i zwróci się o pomoc w sytuacji zagrożenia, w dużym stopniu zależy od naszego stosunku do cielesności, od tego, jakie relacje panują w domu, jak to wyglądało wiele lat wcześniej, zanim ten temat stał się ważny dla dziecka. Jest w naszym interesie, aby dziecko mogło do nas przyjść i opowiedzieć o tym, co je niepokoi, jakie ma pytania. Łatwo jest radzić w teorii. W życiu jest trudniej; często członkowie rodziny chcą dla siebie dobrze, ale im nie wychodzi, dochodzi między nimi do konfliktów, ich rozmowy są niekonstruktywne. W takich sytuacjach warto zwrócić się o pomoc do terapeuty rodzinnego. Nie jest tak, że internet uzależnił nam dziecko. Problem dziecka z internetem to problem całej rodziny. To, że młody człowiek za dużo czasu spędza online, najczęściej świadczy o innych, wcześniejszych problemach, którymi należy się zająć.

### **To sygnał, że w życiu dziecka i w rodzinie dzieje się coś, co wymaga naszej uwagi?**

Zgadza się, internet jest szalenie wciągający głównie dla tych, którzy żyją w rodzinach z problemami, którzy nie nauczyli się, jak rozmawiać

”

Internet jest szalenie wciągający głównie dla tych, którzy żyją w rodzinach z problemami, którzy nie nauczyli się, jak rozmawiać z bliskimi, którzy gorzej radzą sobie z emocjami, którzy siedząc przed ekranem komputera, odwracają się od swojego domu, gdzie może być źle, nieprzyjemnie, smutno, a nawet niebezpiecznie.

”

z bliskimi, którzy gorzej radzą sobie z emocjami, którzy siedząc przed ekranem komputera, odwracają się od swojego domu, gdzie może być źle, nieprzyjemnie, smutno, a nawet niebezpiecznie. Badania pokazują, że uzależnienie od internetu grozi przede wszystkim dzieciom z trudnych rodzin, bo dla nich bycie online jest ucieczką od życia. Bywa, że „wsiąknięcie” młodego człowieka w sieć jest znakiem poważnego kryzysu rodziny. Próba traktowania tego problemu jak każdego innego uzależnienia, na przykład od alkoholu, nie sprawdza się w przypadku młodzieży, choć niektóre problemy są uniwersalne – żeby wyjść z nałogu, potrzebujemy alternatyw, musimy mieć dokąd pójść, mieć inne światy, które są ważne, ciekawe. Najlepiej byłoby dostrzegać ewentualne nieprawidłowości już w dzieciństwie, bo najefektywniej pomagamy siedmio-, ośmio-, dziewięciolatkom.

### **A zatem potrzebujemy zadbać o to, żeby młodzi ludzie mieli po co i do kogo odwrócić się od ekranu.**

To ważne, żeby mieli poczucie, że mogą odnosić sukcesy także gdzieś indziej. Sieć z reguły daje nam łatwe, pewne osiągnięcia. Każdy człowiek, szczególnie młody, potrzebuje sukcesów, poczucia, że jest skuteczny, ceniony. Łatwo to osiągnąć w strzelankach – offline to trudniejsze. Czyli trzeba sprawić, żeby życie offline było trochę łatwiejsze. Znajdujemy młodym ludziom takie obszary, w których będą dobrzy. To nie musi być szkoła, nie każdy będzie sobie dobrze radził z nauką. Mówię o tak zwanych wyspach kompetencji – obszarach funkcjonowania, które są dla dzieci źródłem zadowolenia i satysfakcji. Zadaniem rodzica jest organizowanie młodemu człowiekowi czasu, aktywności, zajęć sportowych, wspieranie go w tym, by sensownie spędzał popołudnia, sprawienie, żeby wiedział, co może z sobą zrobić, żeby nie bał się ludzi, świata. Łatwo doradzić, trudno zrealizować – jesteśmy zajęci, dużo pracujemy, a bywa, że sami boimy się

świata, i kiedy wracamy z pracy, zalegamy przed telewizorem albo wchodzimy do internetu...

**Bycie rodzicem wymaga od nas uważności, zaangażowania, towarzyszenia, poszukiwania nowych sposobów na to, żeby młody człowiek mógł poczuć swoje kompetencje, poznać swoje zasoby, swoją siłę.**

Zdarza się, że ktoś zrobi to za nas – na przykład dziecko ma cudowną wychowawczynię albo wspaniałego wuefistę, który da dziecku coś, czego od nas nie dostało. Ale lepiej nie liczyć, że ktoś nas zastąpi. To my jesteśmy dla dziecka najważniejsi. Wydaje nam się, że młody człowiek, który jest zbuntowany, zezłoszczony, naburmuszony nie potrzebuje nas, że nas nie chce. Ale to nieprawda. Będzie nas potrzebował jeszcze przez wiele lat, szczególnie jako nastolatek. I dobrze, żebyśmy się czuli pewnie jako rodzice, żebyśmy wiedzieli, że to, co proponujemy, jest sensowne. Dobrze też, kiedy mamy wątpliwości albo poczucie, że coś nam się nie udaje, zwrócić się o pomoc do profesjonalistów. Nie gryzą – uczyli się całe życie, jak działać w takich sytuacjach, są skuteczni i można im zaufać.



mb

**Rodzic potrzebuje być  
świadomy swojej siły**





Rozmowa z Joanną Dulińską, terapeutką i superwizorką.

**To, w jaki sposób młodzi ludzie korzystają z internetu, jest coraz częściej postrzegane w kategoriach wyzwania albo problemu, zarówno w odniesieniu do czasu, który spędzają przed ekranem, jak i treści, do których mają dostęp. To jednak nie są indywidualne wyzwania młodych ludzi, ale rodziny jako mikrospołeczności. Jak sobie z tym poradzić?**

To dotyka szerszego problemu: z jednej strony zasad, które panują w całej rodzinie, podejścia rodziców do tego, co należy, a czego nie należy robić, co jest ważne, a co nieważne dla rodziny i jej członków, z drugiej zaś – zrozumienia, jakie potrzeby kryją się za tym, co robią dzieci; co oglądają, jak oglądają i jak spędzają czas wolny. Przy jakimkolwiek problemie z dzieckiem, nie tylko jeżeli chodzi o internet, warto sobie te dwa pytania zadać i się nad nimi zastanowić: czego chcemy i jak chcemy to osiągnąć – to jedno, a drugie: z jakiej potrzeby albo z braku zaspokojenia jakiej potrzeby wynikają zachowania dziecka, które nas niepokoją. Trzeba szukać odpowiedzi na obydwie te pytania, jedno bez drugiego nie zadziała.

**Ale czy rzeczywiście zasady, które tak często generują wśród bliskich napięcia, są konieczne?**

Zasady są potrzebne w każdym miejscu i w każdej społeczności, również w rodzinie. Musimy znać granice, wiedzieć, czym się kierujemy i jakie

mamy wartości – bo zasady bronią konkretnych wartości. Ważne jest też, żeby wszyscy członkowie rodziny, również dzieci, wiedzieli, po co dane reguły są wprowadzane, z jakiej intencji one wynikają. Mogą być po to, żeby kontrolować dziecko, jego zachowanie, i to też jest czasami potrzebne. Natomiast jeśli dziecko będzie miało poczucie, że rodzicom chodzi tylko o kontrolę, a nie dowie się, czemu ona służy oraz że wynika z rodzicielskiej troski i miłości, to będzie z tą kontrolą walczyło.

### **Rodzice często narzekają, że zasady, które wprowadzają, nie działają, że mają wrażenie, że dziecko ich nie słucha.**

Jeżeli tak się dzieje, to warto się głębiej zastanowić, dlaczego tak jest. Bardzo często kiedy dziecko nie słucha rodziców, oni traktują to jako przejaw walki z nimi. To eskaluje konflikt. Wtedy rodzice stają się bardziej kategoryczni albo wprowadzają kolejne sankcje. Natomiast dobrze jest się zatrzymać i zrozumieć, dlaczego dziecko nie słucha czy też nie przestrzega wprowadzanych zasad.

### **Jakie to mogą być powody?**

Najbardziej oczywisty jest po prostu rozwojowy: dziecko próbuje sprawdzić swoją siłę i niezależność; to właśnie ten tak zwany bunt nastolatków, kiedy to młody człowiek zaczyna eksperymentować ze swoją siłą, sprawczością, samodzielnością. To taki etap w życiu naszego dziecka i dobrze jest nie brać tego do siebie. W takiej sytuacji pomyślmy, co ja jako rodzic mogę zrobić lepiej i inaczej. W jaki sposób używać swojej siły, swoich możliwości? Jak stawiać wymagania czy ustanawiać różnego rodzaju zasady, które obowiązują w rodzinie? Pamiętajmy też, że z pewnych zasad dziecko może wyrastać. Będzie potrzebowało coraz więcej przestrzeni i tego, żeby mogło samo o sobie decydować. Dlatego czasem trzeba poluzowywać kontrolę i do pewnego stopnia wypuszczać dziecko w świat.

”

To, jak mówimy, bywa ważniejsze od tego, co mówimy – jeżeli komunikujemy się rozkazami, to nawet jeśli dziecko wewnętrznie się z nami zgadza, będzie stawiało opór.

”

### **To może być trudne!**

Rozumiem, że chęć opieki i kontroli bierze się z troski, z chęci zadbania o dziecko, ale każdy z nas potrzebuje w pewien sposób ryzykować, również młody człowiek, dlatego proporcjonalnie do jego wieku, do jego talentów należy tworzyć mu taką przestrzeń, w której będzie robił rzeczy na własny rachunek i również na własny rachunek będzie ponosił konsekwencje.

### **Kontrola daje rodzicom duże poczucie bezpieczeństwa.**

Owszem, poczucie bezpieczeństwa oraz sprawczości; głównie wynika jednak z troski o dziecko. Ale ta troska może dziecko ograniczać. Każdy z nas ma prawo do popełniania błędów i do ryzykowania w pewnym określonym zakresie. Dlatego o ile o małe dziecko trzeba dbać w taki sposób, żeby zapewniać mu stuprocentowe bezpieczeństwo i przewidywać jego ruchy, o tyle w przypadku nastolatka należy zweryfikować zakres naszej opieki.

### **Co jeszcze może powodować, że dziecko nas nie słucha?**

Niezmiernie istotny jest sposób, w jaki rozmawiamy z dzieckiem i używamy siły, innymi słowy – traktowanie dziecka. Jak do niego mówimy? Co do niego mówimy? Czy potrafimy rozumieć jego punkt widzenia? Czy prowadzimy dialog, a nawet negocjacje wobec tych naszych zasad, czy sztywno trzymamy się swojej roli dorosłego rodzica, który wie lepiej? To, jak mówimy, bywa ważniejsze od tego, co mówimy. Jeżeli komunikujemy się rozkazami, to nawet jeśli dziecko wewnątrznie się z nami zgadza, będzie stawiało opór.

### **Z czego po stronie rodziców wynika trudność w prowadzeniu dialogu, rozumieniu, słuchaniu argumentów dziecka? Czemu wciąż ulegamy pokusie wydawania poleceń, rozkazywania, kontrolowania?**

Głównie z bezradności. W istocie nikt nie chce tego robić i staramy się tego nie robić. Jeśli jednak sami nie mamy wzorców, nie jesteśmy świadomi swoich zasobów i możliwości, to zaczynamy rozmawiać z dzieckiem z pozycji bezradności i bezsilności i zdarza się, że jesteśmy mocniejsi, niż chcemy być i niż nam się wydaje.

### **To znaczy?**

Jako rodzice naprawdę mamy dużo większe możliwości niż dziecko, które przez większość swojego życia jest od nas zależne. To od nas zależy jego byt, nasza opinia jest dla niego kluczowa; przez wiele lat to, co my o nim myślimy, jak przedstawiamy mu świat, jest jedyną rzeczywistością, do której dziecko może się odnieść. W pewnym momencie dziecko naturalnie zaczyna to podważać, ponieważ poznaje inne punkty widzenia i inne możliwości. Bywa, że dopiero wówczas orientujemy się, jak duży wpływ mieliśmy dotąd na to, jak myśli nasze dziecko. Zdarza się, że w momencie, kiedy ono przestaje się utożsamiać z tym, jacy my jesteśmy, czujemy się trochę zagrożeni. Natomiast cały czas mamy mnóstwo możliwości wpływania na dziecko. Ta zależność jest bardzo duża, bo to my je utrzymujemy, zapewniamy mu edukację, rozrywkę, więc z jednej strony dziecko bardzo mocno od nas zależy, a z drugiej potrzebuje mieć swój świat i swoje doświadczenia. Jeśli w pełni uświadomimy sobie, ile mamy możliwości, to w momencie bezradności nie wykorzystamy ich wszystkich naraz, tylko będziemy mogli dobierać zależnie od okoliczności.

### **Na przykład?**

Wyobraźmy sobie taką sytuację. Rodzice mają konflikt z dzieckiem, w którym ono bardzo mocno wyraża swój opór i swoje „nie”, konflikt eskaluje, więc rodzice mówią: „To w takim razie wyprowadź się z domu”. Wyprowadzka to ostateczność, konsekwencja, po którą rodzic tak

naprawdę nie może i prawdopodobnie nie chce sięgnąć, więc w istocie jest przejawem naszej bezradności.

**Rodzice często nie czują swojej siły, dzielą się poczuciem bezradności, niemocy, opowiadają o tym, że w relacji z dzieckiem czują się bezsilni, że nie wiedzą, jak z dzieckiem rozmawiać, że dziecko robi co chce. Co mogą zrobić?**

Przede wszystkim mogą poczuć swoją siłę płynącą z miłości i chęci dbania o dziecko. Jeżeli będą mieli z tym kontakt niepodszyty złością, rozżaleniem czy poczuciem odrzucenia przez dziecko, tylko naprawdę odczują tę miłość i chęć roztoczenia opieki nad dzieckiem, to coś się zmieni w atmosferze pomiędzy nimi a dzieckiem. W momencie, kiedy coś „drgnie”, można się zastanowić, w jaki sposób wykorzystać swą moc związaną z tym, że jest się dorosłym. Można zobaczyć, że da się czerpać ze swego doświadczenia, ze swojej mądrości. To nie jest tak, że wygram albo przegram w relacji z dzieckiem. Rzecz w tym, że opierając się na swojej dojrzałości, mądrości, na swoim doświadczeniu, mogę zrobić przestrzeń dla dziecka, żeby się dowiedzieć, co ono myśli w danej sytuacji, i starać się je zrozumieć.

### **I co dalej?**

Możliwość zrozumienia dziecka i odwołania się do własnych doświadczeń i emocji z okresu dojrzewania czy dzieciństwa – bo przecież to jest moje doświadczenie, to mój zasób – powoduje, że być może atmosfera miłości już się tworzy, a to z kolei może sprawić, że znajdziemy jakąś wspólną płaszczyznę. To rodzic może zrozumieć dziecko i to on potrzebuje je zrozumieć, nie odwrotnie – bo to on był dzieckiem, a ono jeszcze nigdy nie było dorosłe. Kiedy rodzic stworzy atmosferę zrozumienia i troski, ma szansę przystępnie komunikować swoje przekonania, doświadczenia, perspektywę, a dziecku, które najpierw

zostanie zrozumiane, będzie łatwiej usłyszeć rodzica. Na takim gruncie można proponować na przykład profity związane z przestrzeganiem określonych zasad czy z pójściem na ustępstwo, można podejmować negocjacje, co będzie, jak się dogadamy, a co, jak się nie dogadamy, itp.

### **Co może zrobić rodzic, który zauważa, że dziecko może mieć problem z internetem, że coraz więcej czasu spędza przed ekranem, że jest tym bardzo zaabsorbowane? Jak o tym rozmawiać?**

Po pierwsze radziłabym nie ograniczać się tylko do tej sytuacji, w której dziecko spędza czas przed ekranem. Warto się zastanowić, co się dzieje u dziecka w ogóle, jakie ma kłopoty, czy w jego życiu nastąpiła jakaś zmiana, czy wydarzyło się coś ważnego dla niego, jak mu idzie w szkole, jak mu się układa z rówieśnikami, czy nie ma jakichś kłopotów. Ucieczka w świat online nader często jest ucieczką od czegoś. Młody człowiek nie potrafi sobie poradzić, w związku z tym ucieka w internet.

### **To ucieczka od...?**

Czasami od problemów w szkole, zbyt wielu oczekiwań, niewyrabiania się z obowiązkami, relacji z rówieśnikami, trudności z nawiązywaniem znajomości twarzą w twarz. Różne rzeczy mogą powodować, że chce się uciec do świata online, więc pierwszym krokiem powinna być pomoc w rozwiązaniu tych trudności, a nie dokładanie dziecku nowego stresu, czyli wyliczanie, ile czasu może spędzać przed ekranem.

Po drugie warto też się zainteresować, co takiego w internecie budzi ciekawość naszego dziecka, bo to nie jest tylko ucieczka „od”, lecz także dążenie „do” czegoś.

### **Te dwie tendencje są ze sobą powiązane?**

Często tak. Jakość aktywności dziecka w internecie, rodzaj przeżyć, jakich dziecko tam szuka, jest bardzo istotne. Młodzi ludzie mogą rozwijać

online swoje talenty czy umiejętności, pasję do programowania, mogą próbować swych sił w publikowaniu rozmaitych informacji, zakładaniu blogów. To też pewnego rodzaju talent, który w dzisiejszym świecie bywa bardzo opłacalny – zarówno społecznie, jak i finansowo. Warto więc się zainteresować, czy naprawdę trzeba to ograniczać, czy przeciwnie: w jakiś sposób wesprzeć. Możliwe, że dziecko w jakiejś grze czy aktywności internetowej czuje się spełnione. Wówczas można szukać dla niego innych, alternatywnych form zaspokajania tej potrzeby. Jeżeli ktoś w internecie dużo walczy, to może warto go zainteresować jakąś sztuką walki albo zapisać na zajęcia, które będą go rozwijały offline. Najpierw odkryjmy, co pasjonuje nasze dziecko, a potem przystępujemy do negocjowania zasad dotyczących czasu spędzanego przed ekranem. Nigdy odwrotnie.

**Czy to nie jest tak, że my, dorośli, potrzebujemy pamiętać, że żyjemy w innej rzeczywistości niż wtedy, kiedy sami dorastaliśmy? Internet spełnia bardzo dużo potrzeb młodych ludzi, chociażby relacyjnych, bliskości, przynależności, i to nie musi być negatywne tylko dlatego, że jest inne od naszego doświadczenia.**

Tak. Pozwólmy czasem, żeby to dziecko było ekspertem w rzeczywistości online. Prawdopodobnie nie rozumiemy sposobu, w jaki przeżywa ono różne rzeczy, czego szuka w internecie i w ogóle jaki jest ten jego świat, który współtworzy online, toteż dołączenie do niego w jego doświadczeniach i uczenie się od niego spowodują, że będziemy mu mogli towarzyszyć, ale też w razie potrzeby pomożemy mu zarządzać zarówno czasem, który spędza online, jak i treściami, które tam napotyka; wspierać to, co jest dla niego dobre, rozwojowe i w jakiś sposób naturalne. To optymalne rozwiązanie: razem z dzieckiem iść z duchem czasu, ale jednocześnie reagować na zagrożenia, które niesie przebywanie w sieci, bo jej zawartość nie zawsze jest dla niego dobra.



”

Dziś rodzic potrzebuje zrozumieć sposób myślenia dziecka i jego rzeczywistość, wejść z nim w dialog; i z dorosłego, który niekwestionowanie wie, jak ma być, zmieniać się w przewodnika swojego dziecka, w osobę, która w twórczy i otwarty sposób przeżywa z nim jego dzieciństwo.

”

## **Rodzina się zmienia, zmieniają się wzorce, role. Poszukujemy odpowiedzi na pytanie, co to znaczy być rodzicem, matką, ojcem, dzieckiem. W jakim miejscu jesteśmy?**

W istocie następuje duża zmiana; również tego, czego się oczekuje od rodzica i jak należy pełnić tę funkcję. Coraz większy nacisk kładzie się na dialog z dzieckiem i na to, żeby traktować je jak pełnoprawnego członka rodziny, kogoś, wokół kogo skupia się bardzo dużo uwagi. W sumie jeszcze nie tak dawno dziecko istniało jak gdyby na marginesie rodziny, jego potrzeby nie były brane pod uwagę zgodnie z powiedzeniem: „Dzieci i ryby głosu nie mają”.

### **Na szczęście to się zmieniło.**

Tak, teraz dla odmiany dziecko zaczyna być w centrum uwagi, wszystko robi się dla dobra dziecka, co też wydaje mi się nie najlepsze. Może ta tendencja równoważy to, że wcześniej dziecko niespecjalnie się w rodzinie liczyło. Kiedy ono samo i jego potrzeby nie były takie ważne, to rodzice mówili, jak ma być, i bezdyskusyjnie egzekwowali zasady. Dziś rodzic potrzebuje zrozumieć sposób myślenia dziecka i jego rzeczywistość, wejść z nim w dialog; i z dorosłego, który niekwestionowanie wie, jak ma być, zmieniać się w przewodnika swojego dziecka, w osobę, która w twórczy i otwarty sposób przeżywa z nim jego dzieciństwo. Sam przy tym uczy się od dziecka owego twórczego przeżywania rzeczywistości. Pamiętajmy jednak, że równie istotne jak potrzeby dziecka jest to, żeby rodzice wiedzieli, czego *oni* potrzebują. Z dzieckiem można się bawić i towarzyszyć mu w jego doświadczeniach, należy jednak pamiętać, że rodzic jest rodzicem. Zasady i siła, jaką dysponuje, powinny być stosowane w bardzo świadomy sposób.

### **Świadomy, czyli jaki?**

Rodzic powinien wiedzieć, jakiego rodzaju siłą dysponuje, jakie ma talenty, możliwości i jak może świadomie je rozwijać w relacji z dzieckiem. Powinien wiedzieć, co potrafi, a czego nie, na przykład że umie świetnie się bawić, gorzej idzie mu natomiast stawianie granic. Świadomy rodzic to zatem z jednej strony rozwijający się, pracujący nad sobą człowiek, a z drugiej osoba ucząca się tego, jak do relacji z dzieckiem wnosić swoją siłę. Tak zwane bezstresowe wychowanie bywa rozumiane w taki sposób, że dziecku nie wyznacza się granic ani zasad w trosce o to, by nie zniszczyć jego kreatywności. Tymczasem ja myślę, że ustalanie zasad i stawianie granic są bardzo istotne, tyle że trzeba to robić nie za mocno i nie za słabo; nie wolno ani odpuszczać, ani nadużywać swojej siły oraz trzeba wiedzieć, w jakich sytuacjach z niej korzystać. Innymi słowy wracamy do tego, że są sytuacje, w których trzeba stawiać dziecku granice i wymagać od niego ich przestrzegania, ale też należy zostawić mu obszar swobody, najlepiej już od najwcześniejszych lat, w którym będzie mogło eksperymentować z otoczeniem, z własną siłą i możliwościami.

**Rodzice często nie zdają sobie sprawy, jak ich zachowania czy gesty są odbierane przez dzieci – że czasem ich zmarszczone brwi albo odrobinę mocniejszy głos wywołują u dziecka lęk. Dziecko odbiera je jako bardzo mocny przekaz, nawet jako krzyk.**

Tak, to koniecznie trzeba obserwować. Szczególnie gdy ktoś czuje się bezsilny i bezradny – wtedy bowiem traci świadomość tego, że bez względu na to, co o sobie myśli, dysponuje siłą, i to, co robi wobec dziecka, jest przez nie odbierane osobiście. Nawet jeżeli dziecko udaje, że go to nie obchodzi, to jednak bardzo mocno to przeżywa. A im jest młodsze, tym bardziej musimy być świadomi tego, jak głośno mówimy, jakich słów używamy, jak gwałtowni wobec niego jesteśmy.

Powtórzę: im bardziej ktoś się czuje bezsilny, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie swojej siły w różnych stresujących dla siebie sytuacjach nadużywał.

### **Jak pracować nad sobą, żeby mieć więcej świadomości w tym obszarze?**

Pracować nad sobą można poprzez przyglądanie się, jak mówimy do dziecka, w jaki sposób przekazujemy mu informacje, jakie mamy wobec niego możliwości, co ono myśli, czy jesteśmy gotowi przyjąć jego perspektywę, co nami kieruje. Jeżeli mamy poczucie, że uczucia i reakcje wymykają się nam spod kontroli, że czasem zdarza nam się krzyknąć na dziecko albo tracimy nad sobą panowanie, to warto udać się do specjalisty i porozmawiać z nim na ten temat. Używanie siły jest problematyczne. Mało kto potrafi stosować ją w sposób świadomy. Każdemu z nas zdarzyło się stracić kontrolę nad sobą w różnych trudnych sytuacjach, poczuć się bezsilnie albo dać się ponieść emocjom i zrobić coś, czego potem żałowaliśmy. To jest naturalne. Natomiast warto o tym pamiętać, uczyć się i w przyszłości nie popełniać podobnych błędów w podobnych sytuacjach.

### **Co jeszcze możemy zrobić?**

Nie myśleć tylko o dziecku, o tym, czego od niego wymagać, jak na nie wpływać i co ono ma zrobić, ale też zastanowić się nad tym, jacy *my* jesteśmy i czego wymagamy od siebie, w jakich obszarach *my* możemy się rozwijać. Zamiast się obwiniać, że jestem beznadziejną matką albo beznadziejnym ojcem i że czegoś nie umiem, dostrzegać, jak fajnym ojcem czy fajną matką jestem, i jednocześnie zwracać uwagę na to, czego jeszcze potrzebuję, czego mogę się o sobie dowiedzieć.





**Bycie dobrym rodzicem  
zaczyna się od bycia dobrym  
dla siebie**





Rozmowa z Katarzyną Kalinowską, psycholożką, trenerką Fundacji Familylab Polska, autorką projektu Przystanek Relacja.

### **Kim są rodzice dzieci wpatrzonych w ekrany?**

Cieszę się, że zaczęłaś od perspektywy rodzica. Temat nadmiernego korzystania z multimediiów wśród dzieci jest bardzo nośny i wywołuje w rodzicach duże obawy, toteż wszyscy skupiamy się na tym, żeby zając się dzieckiem i jego potrzebami, a mało jest działań skierowanych do rodziców, rzadko uwzględnia się ich potrzeby.

### **A jakie one są?**

Rodzice, z którymi się spotykam w mojej pracy, już trochę wiedzą, czego nie chcą w relacjach z dziećmi, jakiego rodzaju relacji z dziećmi nie chcą budować. Nie chcą karać, nagradzać, krzyczeć, nie chcą wykorzystywać strachu, idą raczej w kierunku szacunku, zaufania, podążania za potrzebami dziecka. Ale ta świadomość dopiero się buduje w społeczeństwie, zatem rodzice są dość bezradni. Nie potrafią ocenić, na ile mogą sobie pozwolić, czy to, co robią, jest dobre, mało wierzą we własne kompetencje, w swoją intuicję. Łatwo się gubią w gąszczu różnego rodzaju porad, głosów ekspertów, presji wywieranej przez społeczeństwo tudzież przez innych rodziców.

### **Co mogłoby im pomóc?**

Wiara w siebie, ale też „wioska wsparcia”, w której mogliby się regenerować, czuć, że są widziani i słyszani, omawiać trudności, w któ-

rej mogliby poświętować swoje małe sukcesy i po prostu się wzmocnić.

### **Ta wioska wsparcia to bliscy, rodzina, specjaliści...?**

Zgadza się – a poza nimi to również zupełnie obcy ludzie, poznani na forach internetowych, na zajęciach dla rodziców z dziećmi; rodzice dzieci chodzących do tego samego przedszkola. Rodzice tęsknią za tym, by móc się podzielić bezradnością, frustracją, złością, a jednocześnie trudno im poszukać odpowiedniego miejsca lub poprosić o pomoc. Dopiero kiedy są już u kresu wytrzymałości i w jakiejś grupie internetowej wyznają, że nie dają rady, albo widzą, że inna mama czy inny tata dzielą się podobnymi doświadczeniami, pojawia się ulga: „Uff, inni też tak mają, też nie wiedzą, na ile pozwalają dziecku korzystać z multimediiów, też czują się bezradni, kiedy ich dziecko za długo siedzi przed telefonem, też nie mają pojęcia, co zrobić”.

### **Czujemy się bezradni, bo nie wiemy, co i jak robić, a chcemy być przewodnikami naszych dzieci, również w świecie cyfrowym.**

To sformułowanie bliskie pojęciu przywództwa, o którym pisał Jesper Juul. W tej formie przywództwa zawierają się m.in. takie wartości, jak bycie zorientowanym na dialog, na troskę o dziecko, bycie zainteresowanym światem dziecka, zapraszanie go również do swojego świata, bycie empatycznym, proaktywnym i elastycznym. To wszystko ma niewiele wspólnego z tym, co wciąż jest promowane w naszym społeczeństwie: że trzeba być konsekwentnym, jednomyślnym z partnerem, trzymać się ściśle ustalonych zasad, że nie należy zbyt podążać za dzieckiem, bo ono za chwilę wejdzie nam na głowę i sobie nie poradzimy; wreszcie – że zaufanie i szacunek do dziecka wykluczają się z byciem dla niego autorytetem.

### **Autorytetem, czyli...?**

W obiegowej opinii o byciu autorytetem, przewodnikiem, dobrym rodzicem świadczy to, na ile dziecko nas słucha. A kiedy dziecko zgłasza swoje potrzeby oraz mówi „nie”, niektórzy rodzice odbierają to jako sygnał, że dziecko nie współpracuje, nie słucha ich i nie szanuje. Z tego miejsca łatwo jest podejmować decyzje nawykowe, automatyczne, które często nam samym są znane z dzieciństwa, a które powodują jeszcze więcej chaosu i zamieszania w relacji z dzieckiem. Pomiędzy nami a dzieckiem wyrasta mur nieporozumień i zbyt sztywnych zasad; przestajemy się nawzajem dobrze widzieć.

### **Jesteśmy coraz dalej.**

Z takiej pozycji trudno jest wierzyć, że słuchanie tego, co mówi dziecko, obserwowanie go bez konieczności natychmiastowej reakcji czy wchodzenia w rolę sędziego lub negocjatora naprawdę wystarczą. Tymczasem jeśli zabraknie owego elementu zatrzymania się i obserwacji dziecka, dania sobie czasu na oddech, na zastanowienie się, co takiego wywołuje we mnie to, co się teraz dzieje z dzieckiem, to w gruncie rzeczy strzelamy na oślep – zadziała albo nie zadziała. A jeśli nie działa, frustrujemy się, jeszcze bardziej dokręcamy dziecku śrubę, myśląc, że trzeba robić jeszcze więcej tego samego, bo może w którymś momencie „zaskoczy”. Chwila na obserwację, wzięcie oddechu powodują, że mamy czas, żeby dopasować odpowiedź do tego, co nam komunikuje dziecko.

### **Niełatwo jest nie reagować natychmiast.**

Pomyślmy chwilę o konfliktach między dziećmi. Z naszej perspektywy widzimy, kiedy któremuś dziecku dzieje się krzywda, że któreś jest poszkodowane, więc rwiemy się do tego, by pójść, rozsądzić: ten winny, tamten niewinny, tego skarcę, tamtego pocieszę... Lecz gdybyśmy dali

sobie moment, być może okazałoby się, że te dzieci w ogóle nie potrzebują pomocy, bo już za chwilę same świetnie się dogadają między sobą. Możliwe, że to wcale nie jest konflikt, tylko jakaś forma zabawy, jakiś ich sposób na kontakt, turlanki, przewracanki – nic, co wymagałoby interwencji. To prawda, że niełatwo jest się zdobyć na ten moment zatrzymania. Żyjemy w czasach wszechobecnej presji i pędu. Kiedy mówię rodzicom o tej pauzie, to często ich pierwszą reakcją jest: „Jak to, przecież na to nie ma czasu, jak teraz nie zareaguję, to potem będzie za późno”.

**Z drugiej strony wielu rodziców zaczyna szukać pomocy dopiero wtedy, kiedy trudna sytuacja w relacji z dzieckiem bardzo eskaluje, na przykład dziecko spędza przed ekranem wiele godzin dziennie, żadne zasady nie działają. Co wtedy?**

Bardziej niż na wyznaczaniu sztywnych zasad skupmy się na sprawdzeniu, jak cała nasza rodzina korzysta z multimediiów. Mam poczucie, że często wygląda to tak: dziecko gra na komputerze czy na telefonie, podchodzi mama lub tata i mówi: „Przestań już grać, za dużo grasz, zajmij się czymś innym”. Kropka. Dziecko zostaje z komunikatem: „Wiem, czego mam nie robić, mam nie grać, ale nie mam nic w zamian”. Kończy to granie, idzie do rodziców i widzi mamę, która scrolluje Facebooka, tatę, który robi coś na komputerze, powstaje dysonans: „Rodzice siedzą w telefonie, w komputerze, a ja mam nie grać, tylko coś porobić. Co mam porobić...?”. Proponuje mamie, tacie: „Pograjmy w coś, zrobmy coś razem”. „Poczekaj, tylko dokończę, poczekaj, tylko coś sprawdzę, odpiszę na dwa maile”.

**Dla dorosłych bycie online to często praca.**

Wiem, jak łatwo w to wpaść, zwłaszcza jeżeli dużą część pracy wykonuje się w sieci, kiedy narzędziami pracy są telefon i komputer. Jednak

”

Za jakość relacji z dziećmi w stu procentach odpowiadamy my, dorośli. Pozbawiając dzieci naszej uwagi, nie widząc ich, nie słysząc, skupiając się na komputerze, ze wzrokiem wbitym w ekran telefonu, wysyłamy im komunikat: „To jest dla mnie ważniejsze niż moja relacja z tobą”.

”

jeżeli nie da się dziecku alternatywy, nie zaproponuje czegoś, co można porobić razem zamiast siedzenia przed ekranem, to ryzyko, że dziecko za chwilę znów sięgnie po telefon czy komputer, jest dużo, dużo większe.

### **Czy jesteśmy świadomi, jak to wpływa na relacje z naszymi dziećmi, co one czują, kiedy zajęci ekranami, mówimy: „Zaraz, nie teraz”, albo odpowiadamy coś w nieobecny sposób?**

Pomocne może być przełożenie sobie tego na relacje z dorosłymi, czyli zastanowienie się, jak to jest, kiedy proszę o coś męża, a on z nosem w ekranie zbywa mnie półśłówkami. Albo jak to wpływa na moją relację z koleżanką, jeśli ona podczas rozmowy wpatruje się w telefon lub co chwilę nerwowo na niego zerka. Mnie, dorosłej, automatycznie robi się wtedy przykro, ciężko, smutno, czuję się sfrustrowana, niewidziana, niesłyszana, niebrana pod uwagę; czuję, że między mną a tą drugą osobą stoi niewidzialny mur. Dokładnie tak samo jest w przypadku dzieci, z tym że dzieci są bardziej niż dorośli zależne od nas. Za jakość relacji z dziećmi w stu procentach odpowiadamy my, dorośli. Pozbawiając dzieci naszej uwagi, nie widząc ich, nie słysząc, skupiając się na komputerze, ze wzrokiem wbitym w ekran telefonu, wysyłamy im komunikat: „To jest dla mnie ważniejsze niż moja relacja z tobą”.

### **To bardzo przykry komunikat.**

Owszem. To, że dzieci wybierają komputer, telefon, media, to wierzchołek góry lodowej pokazujący, że nie mają alternatywy, toteż uciekają w równoległy świat. Jeżeli da się dziecku zamiennik: „Skończmy na dzisiaj to granie, było już tego dużo, niech twoje ciało trochę odpocznie, chodź, pójdziemy się poruszać, pobiegać, na spacer, pogramy w piłkę,

w planszówki”, to praktycznie każde dziecko wybierze relację z mamą czy z tatą, a nie siedzenie przed komputerem czy ekranem telefonu.

### **Jak budować taką relację z dzieckiem, żeby wybierało nasze towarzystwo zamiast ekranu?**

Zanim przejdziemy do relacji z dzieckiem, najpierw przyjrzyjmy się swojej relacji z samym sobą. Jeżeli jako dorosły mam mało wiary w to, że moje potrzeby, moje emocje są ważne, że bycie w kontakcie ze swoim ciałem jest ważne, to mam także mało wiary w to, że w relacji z dzieckiem zdołam być w kontakcie z jego emocjami i potrzebami. Poczuję bezradność, frustrację, uznam, że to jest strata czasu, że nic nie daje, że trzeba znaleźć jakiś algorytm na to wszystko, jakiś sposób, receptę, że na pewno jest jakiś ekspert, który podpowie, co zrobić, aby moje dziecko nie płakało albo się nie frustrowało. Tymczasem podstawą jest zajęcie się samym sobą.

### **Co to znaczy?**

Żeby rodzic mógł wspierać dziecko, najpierw musi wspierać samego siebie. Jeżeli rodzic nie poświęci sobie uwagi, czasu, nie będzie dla siebie łagodny, życzliwy, nie będzie miał poczucia, że cały czas się uczy, że może popełniać błędy, że liczy się proces, a nie nastawienie na efekt i oczekiwania, to trudno mu będzie zbudować mocną relację z dzieckiem. To nie działa tak, że wszystko, co najlepsze, wszystko, co mam najlepszego w sobie, daję dziecku, w nie inwestuję całą energię, a sobie nie daję przy tym nic. Mogę tak robić tylko do pewnego momentu, potem pojawiają się frustracja i rozłam w tej relacji, właśnie dlatego, że ja już nie mam z czego dawać, a dziecko wciąż czegoś chce. Daj najpierw sobie, dla siebie poszukaj wsparcia, przyjmij wsparcie od kogoś innego, zadbaj o swoją energię, o swoje zasoby, bądź dla siebie

delikatny, życzliwy i łagodny. To fundament relacji. Jeżeli rodzice będą zaopiekowani, to i dzieci będą zaopiekowane.

### **Bycie dobrym rodzicem zaczyna się od bycia dobrym dla siebie?**

Zdecydowanie. Mogę precyzyjnie wskazać moment we własnym życiu, kiedy naprawdę bardzo się skupiałam na moim dziecku, na tym, żeby je naprawić, żeby „doskoczyło” do moich oczekiwań. Zawsze mi się wydawało, że córka za bardzo celuje w jednym obszarze, a mogłaby nieco podgonić w innym. Tymczasem dziecko dawało mi coraz wyraźniejsze znaki: „Mamo, nie tędy droga”. W końcu doszłam do ściany i spróbowałam inaczej. Skupiłam się trochę bardziej na sobie, na tym, żeby samej mieć zasoby, poznać swoje potrzeby i emocje. Nauka obsługi własnych emocji, samoregulacji, koregulacji, czyli regulacji przez relacje, to coś, co rodzice mogą dać dziecku jako dar na całe życie. Osobiście nie wierzę w kary i nagrody, wierzę właśnie w regulację. Pokażmy dzieciom, czym i po co są emocje, jak je nazywać, jak o nich rozmawiać.

### **To ogromnie ważne, bo niekonstruktywne strategie radzenia sobie ze stresem, z emocjami to jedna z przyczyn nadmiernego korzystania z internetu.**

Dzieci nie znają sposobów na to, jak regulować swoje napięcie. Widzą, że dorośli także nie mają dobrej strategii. Rodzic albo ogląda telewizję, albo siedzi na Facebooku, albo pali papierosa za papierosem, nie ma takiej praktyki, że gdy jest trudno, to dzwonię do kogoś, szukam wsparcia, korzystam z pomocy terapeuty czy chodzę na warsztaty albo po prostu usiądę, popłaczę i przyznam: „Tak, teraz jest mi trudno, płaczę, potrzebuję tego”. Dziecko powinno widzieć rodzica, który przyjmuje wszystkie swoje emocje: frustrację, złość, bezradność, wszystkie te określane mianem trudnych...



”

Jeżeli dziecko widzi rodzica przeżywającego emocje i radzącego sobie z nimi, to się uczy, że tak jest dobrze, że w porządku jest mieć emocje. Emocje informują o naszych potrzebach, o tym, co się u nas dzieje, i można się nimi zajmować na różne sposoby.

”

**Ale jednocześnie nie obarcza nimi dziecka, tylko sam się nimi zajmuje.**

Otóż to. Jeżeli dziecko widzi rodzica przeżywającego emocje i radzącego sobie z nimi, to się uczy, że tak jest dobrze, że w porządku jest mieć emocje. Emocje informują o naszych potrzebach, o tym, co się u nas dzieje, i można się nimi zajmować na różne sposoby. O to właśnie chodzi, żeby pokazywać dziecku różne strategie, zamiast zabierania mu jedynej, jaką ma, i niedawania niczego w zamian. Powiedzenie: „Idź porobić coś innego”, to za mało.

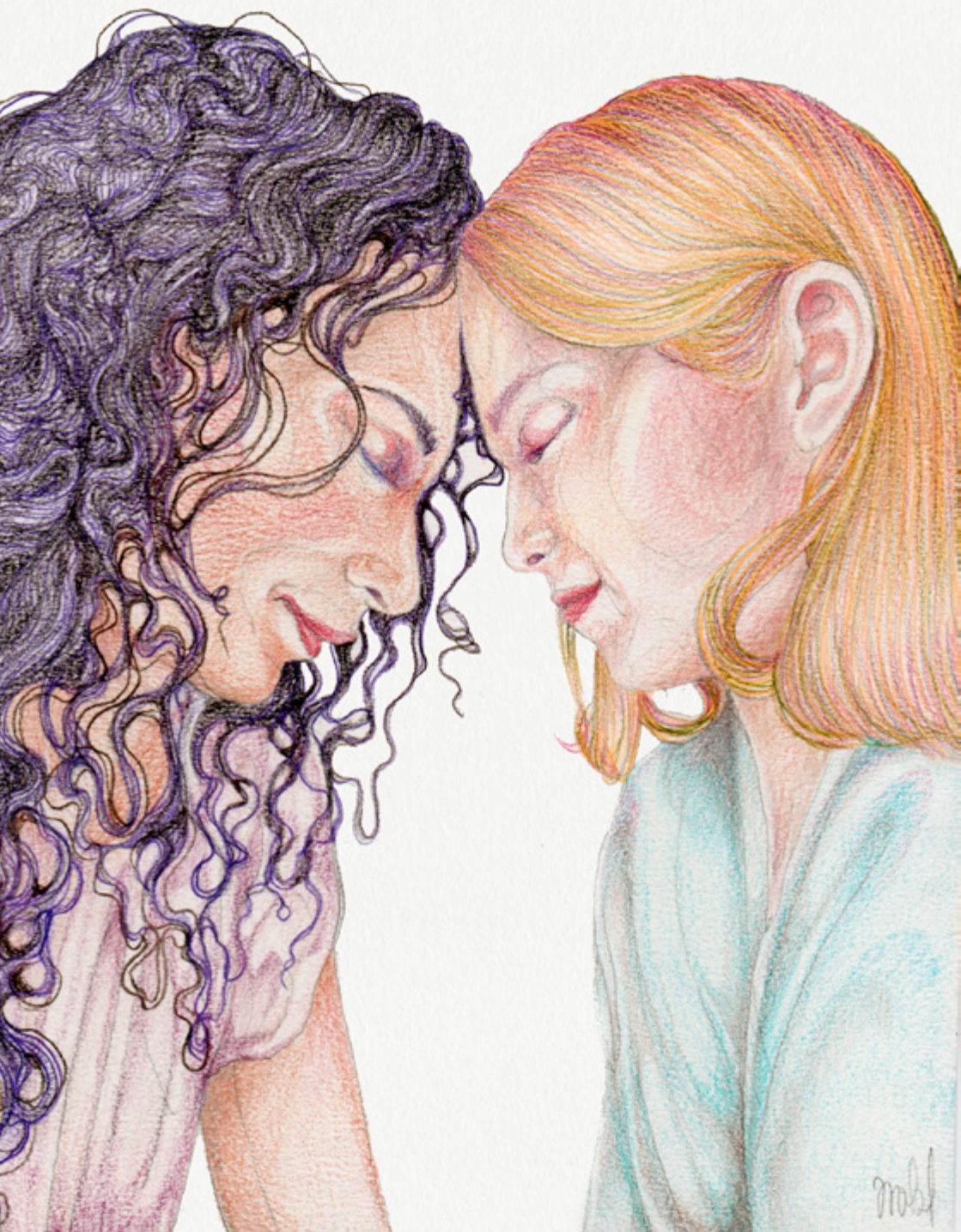
**Co jest dla rodziców szczególnym wyzwaniem w budowaniu relacji z dziećmi?**

Trudne są dwie rzeczy: zatrzymanie się, o którym wcześniej rozmawialiśmy, oraz zanurkowanie pod to, co się kryje pod konkretnym zachowaniem. Wyobrażenie sobie, że dane zachowanie dziecka jest czubkiem góry lodowej. Wszyscy odczuwamy podobne potrzeby, tylko że mamy różne strategie ich zaspokajania. Rodzicom trudno jest przyjąć, że dziecko będące w napięciu, mające potrzebę równowagi, potrzebę zadbania o siebie, na przykład obgryza paznokcie, bo to jest jego strategia regulowania emocji. Rodzic się denerwuje, że dziecko tak robi, ponieważ on sam robi inaczej.

**Mówimy: „Moje dziecko jest uzależnione”, nie mówimy: „Moje dziecko nie wie, jak regulować swój stres czy napięcie”. Sposób narracji jest bardzo ważny, bo zależnie od określenia szukamy zupełnie innych rozwiązań.**

To jest bardzo ważne spostrzeżenie. To, jakich słów używamy, ma wpływ na to, w jakim jesteśmy miejscu, stanie, z jakiej pozycji zaczynamy działać. Inaczej się zachowujemy powodowani lękiem i strachem, a zupełnie inaczej, kiedy bierzemy oddech, czujemy lekkość, większe

zaufanie, że sobie poradzimy. Nie musimy osiągnąć zwycięstwa w ciągu najbliższych pięciu–dziesięciu minut, mieć na wszystko rozwiązania od ręki. Dziecko nie musi natychmiast przestać grać i stać się spokojne. To jest proces, który może trochę potrwać, mieć różne fazy, możemy w nim próbować różnych rzeczy. Podejźmy do tego z otwartością, elastycznie, sprawdzajmy, co w naszym przypadku okaże się dobrą metodą. Usiądźmy, pogadajmy, może wymyślimy coś innego. Zaprośmy do tego dziecko. Korzystajmy z mądrości dzieci, nie bierzmy wszystkiego na siebie.



**Szukajmy innych niż ekrany  
sposobów regulacji emocji**



Rozmowa z Natalią Fedan, psycholożką, trenerką i propagatorką metody Self-Reg.

### **Czym jest Self-Reg i jak może nam pomóc w relacjach z dziećmi?**

Self-Reg to podejście opracowane przez Stuarta Shankera, kanadyjskiego profesora, który opierał się z jednej strony na swoich doświadczeniach w pracy z rodzicami i dziećmi, a z drugiej – na badaniach naukowych i neuronauce. W codziennym życiu z reguły patrzymy na różne zjawiska powierzchownie – na przykład na to, jak dzieci używają ekranów – natomiast Stuart Shanker proponuje: „Popatrzmy głębiej: co się dzieje w mózgu, w układzie nerwowym, w ciele dziecka podczas reakcji stresowych”. Punktem wyjścia w Self-Reg jest rozróżnienie między samokontrolą a samoregulacją. Samoregulacja to zarządzanie poziomem pobudzenia własnych zasobów energii, stresem i sprawianie, że czujemy się lepiej, przez co możemy się optymalnie zachowywać i rozwijać. Natomiast samokontrola to podejście bez wnikania w szczegóły: „To jest niewłaściwe, więc teraz tego nie rób”, niezależnie od tego, co się aktualnie w dziecku dzieje, z czym się mierzy.

### **Na czym polega ta metoda?**

Self-Reg to nie tylko zrozumienie tego, co dzieje się z dzieckiem, lecz także odpowiedź, jakie kroki należy podjąć, żeby zredukować jego stres, pobudzenie, pomóc mu optymalnie się rozwijać. Te kroki to 1. przeformułowanie trudności i zachowań w kontekście stresu,

pobudzenia, napięcia i energii; 2. rozpoznanie stresorów; 3. redukcja stresu; 4. refleksja i budowanie samoświadomości; 5. reagowanie, czyli tworzenie indywidualnych strategii regeneracji energii i wspierania odporności psychicznej (rezyliencji). To podejście uniwersalne: dotyczy dzieci w każdym wieku, uwzględnia też fazy rozwojowe, to, że każde dziecko i każda sytuacja są inne.

### **Małe dziecko z telefonem albo tabletem w ręku to powszechny widok w restauracjach, w komunikacji miejskiej, w parku, a także w domach. Dlaczego ekrany i to, co się na nich dzieje, są dla dzieci tak atrakcyjne?**

Ponieważ dostarczają wielu bodźców i wzbudzają ciekawość dzieci. Ekrany oddziałują na układ nagrody w zależności od wieku dziecka, a także od rodzaju samych ekranów. Bajka w telewizji ma na dziecko mniejszy wpływ, bo poczucie nagrody, czyli przyjemności, też jest nieco mniejsze. Jeśli zaś dziecko dostaje do ręki mały ekran, na którym może samo klikać, to poczucie nagrody, satysfakcji, jest większe.

### **Dlaczego wielkość ekranu ma znaczenie?**

Chodzi nie tyle o jego wielkość, ile o kontrolę. Dziecko, klikając, uzyskuje coś nowego. To szybka gratyfikacja, taka, jaką trudno uzyskać na co dzień. Poczucie kontroli mniej więcej od drugiego roku życia staje się coraz ważniejsze, pod tym względem jest to więc moment krytyczny. Z czytaniem bajek też wiąże się gratyfikacja, czyli uczucie przyjemności, satysfakcji, ale mniejsza. W momencie, w którym dziecko patrzy na ekran, uruchamia się cały proces uwalniania hormonów. Pod ich wpływem dziecko zapamiętuje ulgę, przyjemność, satysfakcję. I następnym razem, kiedy będzie zmęczone, wyczerpane czy znudzone, znowu odczuje chęć włączenia urządzenia wyposażonego w ekran. To może stać się sposobem na regulację emocji u dziecka.



”

Rolą rodzica powinno być zatem zorganizowanie dziecku czasu w taki sposób, aby jak najwięcej przyjemności czerpało właśnie z relacji, a ponadto z kontaktu z naturą oraz ruchu.

”

## **Bajki oglądane przez dzieci są bardzo kolorowe, obrazy szybko się w nich zmieniają. Jak to działa na dziecięcy system nerwowy?**

Bajki bombardują mózg bodźcami z różnym nasileniem, ale tak czy owak jest właśnie b o m b a r d o w a n i e. Dziecko widzi bardzo dużo kolorów i słyszy bardzo dużo dźwięków, wydarzenia na ekranie są emocjonujące, a głosy w bajkach – często podekscytowane. To niestety przyzwyczajają mózg do nadmiernego pobudzenia, które z czasem staje się jego stanem domyślnym. Po wyłączeniu bajki może nastąpić moment, w którym dziecko doświadczy nagłej zmiany, jakby ktoś zniecierpliwiony wcisnął hamulec. Reaguje krzykiem, sprzeciwem, chociaż w istocie wyłączenie bajki jest dla niego korzystne.

## **Co dzieje się z dzieckiem, kiedy traci dostęp do takich treści?**

Może odczuwać niepokój, dużą frustrację. Zdarza się, że w takich sytuacjach dzieci histeryzują, biją, krzyczą, czasami ich zachowanie jest bardzo dramatyczne. My, rodzice, często widzimy wtedy tylko to, że dziecko nie chce wyłączyć bajki, ale nie zastanawiamy się nad tym, co dzieje się w jego mózgu, i w konsekwencji nie dostrzegamy, że jego układ nerwowy potrzebuje ukojenia.

## **Czym jest to ukojenie?**

To przede wszystkim więź, bo to właśnie relacja potrafi chronić przed stresem. Stuart Shanker nazywa więź „mózgowym wi-fi” i wskazuje, że koi ona mózg i pomaga dziecku się regulować. Rolą rodzica powinno być zatem zorganizowanie dziecku czasu w taki sposób, aby jak najwięcej przyjemności czerpało właśnie z relacji, a ponadto z kontaktu z naturą oraz ruchu. Trzeba znaleźć inne od ekranów sposoby regulacji emocji i przyzwyczajając do nich mózg dziecka. Nie chodzi o to, żeby całkowicie zabrać mu tego typu sprzęty czy też walczyć z dzieckiem, bo walcząc, niestety często uzyskujemy efekt odwrotny

do zamierzonego. Spróbujmy przyjąć emocje towarzyszące wyłączeniu bajki, ukoić układ nerwowy dziecka i powoli przyzwyczajając jego mózg do mniejszej stymulacji.

### **Jak rozumieć zachowania dziecka, które są dla nas trudne?**

Po pierwsze potrzebujemy zrozumieć, że dziecko nie robi niczego przeciwko nam, tylko w danym momencie nie potrafi inaczej. Po drugie dobrze jest spojrzeć na zachowanie dziecka w kontekście pobudzenia, stresu, tego, co się dzieje w mózgu – to pierwszy krok, który Stuart Shanker nazywa „przeformułowaniem”. Następnie przychodzi kolej na rozpoznanie stresorów w pięciu obszarach stresu. Pierwszy z nich, obszar biologiczny, jest związany między innymi ze zmysłami, ale również z ilością snu i aktywności fizycznej czy dietą. Drugi obszar wiąże się z emocjami – źródłem stresu są na przykład doświadczenia z danego dnia, chociażby z przedszkola. W trzecim obszarze – poznawczym – stresorami mogą być na przykład (zwłaszcza u trochę starszych dzieci): wysiłek poznawczy, coś, co jest nieprzewidywalne, albo poczucie beczynności, czyli niedobór angażujących bodźców. W czwartym obszarze – społecznym – źródłem stresu są m.in. relacje z rówieśnikami. W piątym z obszarów – prospołecznym – stresorami mogą być emocje innych osób. To oczywiście duży skrót, bo w każdym obszarze potencjalnych stresorów jest znacznie więcej (lista potencjalnych stresorów jest dostępna między innymi na stronie [www.self-reg.pl](http://www.self-reg.pl)).

### **A kiedy już rozpoznamy stresory?**

Redukcja stresu to trzeci krok Self-Reg, który pomaga dziecku odzyskać spokój i ułatwić mu poradzenie sobie z trudnością. Stresory się kumulują – w ciągu dnia, tygodnia, miesiąca – część z nich jest też nieoczywista, ukryta, więc zrozumienie ich przyczyny bywa niełatwym zadaniem. Jeśli nie możemy rozpoznać stresorów i zredukować stresu,

przynajmniej go nie dodawajmy. Spróbujmy zredukować własne napięcie i wejźmy w relacje z dzieckiem ze spokojem, zarażajmy je nim. Im spokojniejszy rodzic, tym łatwiej jest mu ukoić dziecko.

### **To nie zawsze jest łatwe.**

Zgadza się – silne dziecięce emocje nieraz bardzo wytrącają nas z równowagi, ale próbujmy odnaleźć spokój w sobie, chociażby dzięki pierwszemu krokowi Self-Reg, a w awaryjnych sytuacjach postarajmy się opanować. Wprawdzie to nie do końca to samo, ale w pewien sposób działa, warto jednak pamiętać o tym, by zadbać potem o własną samoregulację i odzyskać nadszarpniętą sytuacją zasoby.

### **Jaka jest różnica między opanowaniem a spokojem?**

Opanowanie to ściągnięcie lejców: chociaż w środku kipi, zachowujemy pokerową twarz. Dzieci, dorośli zresztą też, podskórnie wyczuwają to napięcie. Jeśli obok nas jest ktoś opanowany, ale wewnętrznie spięty, pobudzony, to nasz mózg świetnie to odczytuje, dzieci są w tym szczególnie dobre. Opanowanie także zużywa nasze zasoby energii, dlatego wywołuje zmęczenie, irytację. Natomiast kiedy w Self-Reg mówimy o spokoju, mamy na myśli prawdziwy wewnętrzny spokój, rozluźnienie, możliwość odwołania się do racjonalnego myślenia, za które odpowiada w pełni funkcjonująca kora mózgowa. To rozluźnienie i spokój widać na twarzy, w gestach, w spojrzeniu, słysząc w głosie, czemu towarzyszy także duża doza akceptacji i łagodności wynikająca ze zrozumienia. I tak jak innym udziela się nasze napięcie, tak udziela się im nasz spokój.

### **Redukcja stresu to trzeci krok, a jaki jest kolejny?**

Czwarty krok to budowanie samoświadomości – kluczowej, aby w przyszłości dziecko umiało samo uregulować swój poziom pobudzenia i napięcia. Dla małych dzieci ten krok może być dość trudny.

Dlatego najpierw jako rodzice budujemy świadomość i zrozumienie tego, co dzieje się z dzieckiem, z jego układem nerwowym, w jakim stanie pobudzenia się aktualnie znajduje.

### **Budujemy świadomość, czyli...?**

Obserwujemy dziecko, próbujemy zauważyć, kiedy jest za mało pobudzone – bo tak też bywa – kiedy za bardzo, a kiedy optymalnie.

### **Jak to rozpoznać?**

Najczęściej po uśmiechu na twarzy. Jeśli nasze dzieci są uśmiechnięte, pogodne, współpracujące, to prawdopodobnie znajdują się w stanie optymalnym, który służy rozwojowi, relacjom, a później także nauce czy koncentracji. W tym kroku chodzi o budowanie przez rodzica świadomości stresorów – w pewien sposób odgrywamy rolę „detektywa stresu” za dziecko i dla dziecka – a następnie rozwijanie samoświadomości u dziecka. Niezwykle istotne jest rozwijanie u dzieci uważności na własne stany i świadomości tego, co się dzieje: co czuję, dlaczego to czuję, dlaczego tak się zachowałem, dlaczego tak zareagowałem, co mogę z tym zrobić, żeby poczuć się inaczej. Nie wystarczy do tego jedna konkretna rozmowa, świadomość rozwija się w setkach codziennych interakcji między rodzicem a dzieckiem – to proces trwający przez cały okres wychowania.

### **Na czym polega piąty krok Self-Reg?**

Piąty krok Self-Reg to budowanie indywidualnych strategii regeneracji i odporności psychicznej, czyli rezyliencji. Na podstawie wiedzy o tym, co i dlaczego dzieje się z mózgiem dziecka, jakie są przyczyny jego stresu, jakie dziecko jest, na co najmocniej reaguje, co jest dla niego stresorem, dopasowujemy naszą reakcję do jego zachowania. Ważny element tego kroku to regeneracja układu nerwowego.

Wszyscy funkcjonujemy w dwóch trybach. Jeden wiąże się z układem nerwowym współczulnym – to nasz zwykły tryb stresowy, tryb mobilizacji (choć może się pojawić reakcja walki lub ucieczki). Funkcjonując w nim, raczej zużywamy energię, niż ją dostajemy. A ona w którymś momencie się kończy, wyczerpują nam się baterie, ale my w napięciu próbujemy jeszcze działać. Tymczasem potrzebujemy przełączyć tryb na układ przywspółczulny – tę część układu nerwowego, która wycisza, uspokaja, przywraca naturalny rytm takim procesom, jak trawienie, metabolizm, i pomaga zregenerować zasoby energii.

### **Po jakie sposoby na regenerację możemy sięgnąć?**

Po aktywnym dniu my, dorośli, często scrolujemy strony internetowe – i to niestety nie jest prawdziwa regeneracja. Warto zaobserwować, jak to na nas działa, co dzieje się z biciem serca po używaniu telefonu, czy naprawdę czujemy się po nim wypoczęci. Autentyczną regenerację umożliwiają inne aktywności. Zazwyczaj dla układu nerwowego kojący jest kontakt z naturą, dla jednych skuteczne będzie siedzenie pod kocem i nicnierobienie, dla innych to może być rysowanie albo inna fajna zabawa. Możliwości jest wiele. Warto poszukiwać swoich indywidualnych strategii regeneracji.

### **Dla siebie i dla dziecka.**

Tak. Warto także obserwować, czy to, czego właśnie próbujemy, jest dla niego rzeczywiście regenerujące – często widać to po poziomie pobudzenia i po tym, jak dziecko się zachowuje. Pogodny, nienapięty uśmiech na twarzy zazwyczaj sygnalizuje, że wszystko jest dobrze, że właśnie zachodzi regeneracja. Natomiast szaleńcza zabawa bywa niestety nie najlepszym pomysłem, bo często pochłania resztki dziecięcej energii i trzeba zrobić po niej coś, żeby naprawdę się zregenerować.

**Kiedy dzieci się złością albo płaczą, rodzice, aby je uspokoić, odwrócić ich uwagę czy je pocieszyć, dają im telefon lub tablet, żeby pooglądały sobie bajkę. Dlaczego to nie jest dobra strategia?**

To są momenty krytyczne. Sama doskonale wiem, że takie rozwiązanie jest łatwe, ale kryzys to najgorszy moment na puszczenie bajki. Jeżeli dziecko odczuwa trudne emocje, potrzebuje ukojenia i dostanie je w postaci telefonu, to układ nagrody zareaguje silniej, szybciej wytworzy powiązania. I przy następnej sytuacji stresowej pierwszym, co przyjdzie do głowy takiego malucha, będzie chęć skorzystania z telefonu. Czyli zaczną się rozwijać bardzo silny nawyk.

**Powtarzający się komunikat: „Mamo, tato, nudzę się” sprawia, że nawet najbardziej kreatywny rodzic czuje się bezradny. W takich momentach znowu łatwo jest sięgnąć po komórkę czy tablet i zostawić dziecko przed ekranem.**

Tu z pomocą przychodzą badania naukowe, które wyraźnie pokazują, że nuda wiąże się z przestymulowaniem mózgu. Najczęściej w tym stanie poziom kortyzolu, hormonu stresu, jest podwyższony i tak naprawdę dziecko mówiąc: „Mamo, nudzę się”, komunikuje: „Mamo, czuję się źle, potrzebuję ukojenia”. Jest albo za mało, albo za bardzo pobudzone. W takim przypadku niedobrze zamiast dostarczać dziecku dodatkowej stymulacji, czyli zwiększać poziom pobudzenia, lepiej je ukoić, zmniejszyć jego napięcie. Sprawdzą się kontakt z naturą, bodźce zmysłowe – dzieci lubią na przykład lepić, chociażby ciastolinę – aktywności, które pomogą wyciszyć mózg, zamiast go pobudzić.

**A co z nastolatkami? Coraz częściej słyszy się o tym, że młodzi ludzie są bardzo zestresowani. Jak możemy rozpoznać, że u naszego nastolatka występuje wysoki poziom stresu?**

”

Jeżeli zestresowane dziecko w stanie wyczerpania lub wysokiego napięcia sięga po ekran i doznaje ulgi, jego układ nagrody w mózgu zapamiętuje to jako domyślny sposób radzenia sobie z tymi sytuacjami, co nie jest dla niego korzystne.

”



Duży poziom stresu jest wpisany w okres nastoletni. W tej fazie rozwoju jesteśmy bardziej podatni na stres, w mózgu następuje bardzo wiele zmian, więc siłą rzeczy ten czas jest pełen stresorów. Możemy zaobserwować u naszego nastolatka gwałtowne zmiany nastroju, trudności ze skupieniem się, co jest do pewnego stopnia typowe. Coraz więcej nastolatków doświadcza jednak stresu, który ich przytłacza. W wielu przypadkach towarzyszą mu duże trudności w nauce. Jeżeli pogorszenie ocen wystąpiło nagle, możemy się domyślać, że jakiś czynnik przeciążył nasze dziecko. O takiej sytuacji informują także bardzo intensywne zmiany emocji, istne burze nastrojów, duże problemy ze snem. O ile chodzenie spać o północy to dla nastolatków jeszcze norma, bo mają inni niż dorośli rytm dobowy, o tyle druga, trzecia w nocy mogą już niepokoić. Jeśli będziemy w dobrej relacji z dzieckiem, zdołamy zauważyć sygnały, że dzieje się coś nietypowego, że pojawiło się jakieś napięcie, że nasze dziecko nagle dramatycznie się zmienia.

**Nastolatki mówią: „Kiedy wracam ze szkoły, muszę pooglądać YouTube’a przynajmniej godzinę. Dopiero potem mogę się zająć czymś innym”. Albo: „Kiedy czuję się beznadziejnie i nie mogę przestać o tym myśleć, to oglądam w telefonie seriale albo scroluję Instagram – to pomaga mi nie myśleć”. Albo: „Kiedy mam telefon blisko siebie, czuję się spokojniejsza”. Czy telefon i internet rzeczywiście pomagają regulować emocje?**

Pozornie tak. Wydaje się, że dziecko dzięki temu się relaksuje, uspokaja, lecz w rzeczywistości działa to różnie. Dla jednego nastolatka faktycznie może to być sposób na odpoczynek i jego układ nagrody nie „uzależni” się od ekranów, natomiast dla drugiego takie postępowanie okazuje się drogą do kompulsywnego sięgania po telefon i radzenia sobie w ten sposób z emocjami. Jeżeli zestresowane dziecko w stanie wyczerpania lub wysokiego napięcia sięga po ekran

i doznaje ulgi, jego układ nagrody w mózgu zapamiętuje to jako do-  
myślny sposób radzenia sobie z tymi sytuacjami, co nie jest dla na-  
stolatka korzystne.

### **Do czego to może doprowadzić?**

Układ nagrody działa między innymi tak, że na początku przyjemność  
jest duża, a potem stopniowo maleje; mózg przyzwyczaja się do sty-  
mulacji, a pragnienie pozostaje. I to właśnie ono prawdopodobnie wy-  
wołuje stan, który nazywamy FOMO, czyli *fear of missing out*. Chodzi  
o sytuację, w której boimy się, że jeśli nie sięgniemy po telefon, ominie  
nas coś ważnego. To nie świadome uczucie, tylko niepokój, który dzieci  
zaczynają czuć coraz intensywniej. Dlatego podkreślam wagę tego, by  
i w sobie, i w dzieciach kształtować podejście oparte na samoświadomo-  
ści: „Dostrzegam, co robię i że w gruncie rzeczy takie działanie nie  
ma sensu. Odkładam telefon, bo wiem, że to mi nie pomoże, że w ten  
sposób wcale się nie zrelaksuję”. Będzie wręcz odwrotnie, bo online  
jesteśmy bombardowani informacjami i po korzystaniu z sieci czuje-  
my się jeszcze bardziej zmęczeni. To błędne koło, bo przez zmęczenie  
znowu mamy ochotę sięgnąć po telefon...

### **Co stresuje nastolatki?**

Mają mniej kontaktu z naturą, mniej ruchu, mniej snu, przy czym mu-  
szą rano wstać do szkoły, a ich rytm dobowy jest nieco inny niż u do-  
rosłych; w obszarze emocji życie nastolatków także obfituje w za-  
wirowania, w czasie nauki mierzą się też z bardzo dużym wysiłkiem  
poznawczym. Odczuwają również stres w obszarze społecznym, wy-  
woływany przez media społecznościowe, relacje z rówieśnikami, wy-  
sokie oczekiwania wobec siebie i wobec innych. Ponadto przebywanie  
w „rozregulowanym” środowisku rówieśniczym także może wpływać  
na poziom stresu.

### **Co możemy z tym zrobić?**

Dobrze byłoby zająć się przyczynami, zastanowić nad tym, dlaczego nastolatki są aż tak przeciążone stresem i czy możemy chociaż trochę ten stres zredukować. Kiedy nam się to uda, potrzeba kompulsywnego sięgania po telefon może zniknąć. Pomyślmy, co możemy poprawić w wymienionych przed chwilą obszarach. Na przykład zadbajmy o to, żeby młodzi mieli więcej ruchu, kontaktu z naturą. Oczywiście to nie zawsze łatwe zadanie, bo nastolatek przyzwyczajony do scrolowania może wcale nie mieć ochoty wyjść z nami na spacer. Trzeba jednak działać małymi krokami.

### **Jak jeszcze możemy wspierać nastolatki?**

Ważne, żeby nastolatek uczył się rozumieć, co się dzieje w jego mózgu, żebyśmy wspierali go w budowaniu świadomości i umiejętności rozpoznawania stresorów, tak żeby sam potrafił stwierdzić: „Dzisiaj w szkole było głośno i to było dla mnie stresujące”, „Dzisiaj jestem niewyspana i czuję się nie do życia”. Nie musimy rozmawiać językiem naukowym, czasami wystarczy kilka prostych słów. Dzielimy się też swoimi doświadczeniami: „Wiesz, jak tak scroluję w telefonie, to czuję się gorzej, czuję, że on mnie wciąga. A ty jak to odbierasz?”. Pokazujemy, jak redukować stres, oraz pomagamy nastolatkom tworzyć osobiste strategie regeneracji energii oraz odporność psychiczną.

### **To znaczy?**

Chodzi o dwie rzeczy: budowanie odporności psychicznej, rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, ale przede wszystkim o zrozumienie, że aby nabyć tę odporność, potrzebujemy odpoczynku, regeneracji, czasu, kiedy nasz układ nerwowy dochodzi do siebie po intensywnej stymulacji. Świadomość musimy budować krok po kroku. Mam w domu dwójkę nastolatków i wiem, że bywa trudno. Potknięcia

się zdarzają i będą się zdarzać, czasami ekrany zdominują nasz dzień, ale wypracowany dialog pozostanie.

### **Co robić, kiedy nastolatki reagują negatywnie na nasze próby pomocy?**

Pamiętajmy, że trudne zachowania dzieci nie są wymierzone przeciwko nam – awanturują się, ponieważ ich układ nerwowy jest wyczerpany. Jeżeli to zrozumiemy, będzie nam o wiele łatwiej. Czasami wymaga to od nas wyznaczenia wyraźnych granic, powiedzenia na przykład: „Rozumiem, że tego nie chcesz, ale zrezygnujmy z Netflixa”. I to jest rola rodzica. Często oczekujemy, że dziecko samo będzie pilnowało czasu ekranowego, więc nierzadko jesteśmy zawiedzeni: „No jak to, przecież mieliśmy umowę...”. A dziecko czy nastolatek dosłownie nie są w stanie jej dotrzymać – są tak pochłonięci ekranem, że nie potrafią się zdobyć na taką samokontrolę. Ich baterie wyczerpała stymulacja.





Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę od blisko 30 lat chroni dzieci przed krzywdzeniem i pomaga tym, które doświadczyły różnych form przemocy i wykorzystywania seksualnego. Fundacja prowadzi Poradnię Dziecko w Sieci, która bezpłatnie pomaga młodym ludziom poradzić sobie z doświadczeniem przemocy w internecie (hejt, seksting, uwodzenie w internecie), wspiera rodziców w sytuacjach kryzysowych związanych z zagrożeniem bezpieczeństwa dzieci i młodzieży online, doradza profesjonalistom. Prowadzi Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Zrealizowała liczne akcje społeczne i projekty edukacyjne, m.in.: „Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie”, „Sieciaki.pl”, „Stop cyberprzemocy”, „Mama, Tata, Tablet”, „Domowe Zasady Ekranowe”, „Zadbaj o dziecięcy mózg”.

Więcej informacji na stronie: [fdds.pl](http://fdds.pl).



Żeby zrozumieć dziecko, które zbyt dużo czasu spędza przed ekranem, potrzebujemy spojrzeć głębiej i szerzej – bo dziecko ze smartfonem w rękę to tylko jeden element, jedna część bardzo skomplikowanego niekiedy obrazka.

Kiedy redukujemy doświadczenie dziecka do problemu z internetem (...), tak naprawdę zostawiamy je samo z trudnościami, które są przyczyną jego nadmiernego sięgania po ekrany. Ale co w takim razie możemy zrobić inaczej?

Razem z ekspertkami i ekspertami: **Joanną Dulińską, Natalią Fedan, Katarzyną Kalinowską, Małgorzatą Musiał, Iloną Kotlewską-Waś, Łukaszem Wojtasikiem i dr. Krzysztofem Szwajcą** szukamy odpowiedzi na to pytanie.

\* \*

Rozmowy te nie są instrukcją czy zbiorem zasad postępowania. Są zaproszeniem – do uważniejszego przyjrzenia się swoim rodzinnym relacjom oraz temu, jaką rolę w naszej rodzinie odgrywają nowe technologie. Są zachętą do tego, żeby skupić się na budowaniu relacji z dziećmi tu i teraz, niezależnie od tego, jak do tej pory te kontakty wyglądały. Są inspiracją do tego, by pielęgnować w sobie postawę zrozumienia – nie tylko znać nawyki dzieci i ich zachowania, lecz także czuć i rozumieć, kim są i czego potrzebują. Wreszcie są apelem, aby akceptować dzieci takimi, jakie są, i kochać je za to, że są, a nie za to, kim są i co osiągają.

Fragment wstępu



saferinternet.pl



Główny Partner:



Współfinansowane przez Unię Europejską. Instrument „Łącząc Europę”