DR MACIEJ DĘBSKI 20.04.2020

Nowe technologie a zdrowie, czyli jak higienicznie korzystać z narzędzi cyfrowych



W czasach odosobnienia i związanej z tym zdalnej edukacji w sposób szczególny należy zadbać o to, co jest określane mianem higieny cyfrowej. fot. Julia M Cameron, Pexels

Sytuacja narodowej kwarantanny sprzyja nadmiernemu używaniu urządzeń elektronicznych. Część zamkniętych w domach dzieci i młodzieży właściwie nie rozstaje się ze smartfonem czy komputerem. Po nauce i pracy (przed ekranem) potrzebujemy trochę rozrywki – a tę również najłatwiej znaleźć w Internecie i telewizji. Zastanówmy się, jakie działania możemy wdrożyć w swoich rodzinach, aby mądrze korzystać z technologii, bez strat dla relacji rodzinnych.

Po czym poznać, że nasze dziecko nie używa narzędzi nowych technologii w sposób higieniczny?

Analizując problem nadużywania nowych technologii przez dzieci i młodzież, możemy wskazać trzy główne źródła wiedzy, które pokazują, że użytkownik już dawno stracił kontrolę nad urządzeniem cyfrowym.

Po pierwsze, są to obserwowane w ciągu dnia zachowania związane z samym użytkowaniem narzędzi cyfrowych. Do tych zachowań możemy zaliczyć na przykład nierozstawanie się ze swoim telefonem, ciągłe sprawdzanie urządzenia i uruchamianie telefonu, przerywanie spotkań lub rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia (napisania wiadomości), korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić czy ukrywanie przed innymi (np. przed rodzicami) czynności związanych z używaniem smartfona. Ważnym symptomem wskazującym na nadużywanie nowych technologii jest zaistnienie zjawiska tolerancji, czyli wydłużenia czasu niezbędnego do tego, aby używać internetu, komputera czy smartfona.

Po drugie, o problemie nadużywania nowych technologii przez dzieci i młodzież mogą świadczyć negatywne stany emocjonalne związane z używaniem lub niemożnością używania narzędzi cyfrowych. Do takich stanów należy zaliczyć odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz przymusu korzystania z urządzenia (kompulsja), odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorsze samopoczucie przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z internetu, komputera, wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu, podkreślanie ważności wpływu bycia online na dziejące się wydarzenia, wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem online czy też przeżywanie strachu (lęku) z powodu nieobecności w głównym nurcie informacji.

Trzecim źródłem wiedzy, z którego możemy się dowiedzieć o nadużywaniu nowych technologii, są występujące negatywne konsekwencje z tym związane. Te konsekwencje mogą dotyczyć zdrowia fizycznego (przemęczenie, niewyspanie, bóle szyi, kręgosłupa, suchość gałki ocznej, otyłość, nieregularne odżywianie), zdrowia psychicznego (obniżony nastrój, przeładowanie informacjami, nadmierne rozproszenie i dekoncentracja) oraz zdrowia społecznego (wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi, zamykanie się w świecie wirtualnym, zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu, częste nudzenie się i nicnierobienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom zaangażowania w sprawy szkolne , przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy). Negatywne konsekwencje związane z nadużywaniem nowych technologii mogą również dotyczyć obniżonych wyników w nauce, niewywiązywania się ze swoich obowiązków szkolnych czy domowych, a także wchodzenia w konflikty z najbliższymi.

Jak w czasach odosobnienia dbać o higienę cyfrową, aby lepiej przyswajać wiedzę?

Jest wiele czynników, które wpływają na jakość przyswajania wiedzy, ale najważniejszym z nich jest poziom koncentracji na przekazywanym materiale. Ten poziom, z powodu niezapewnienia odpowiedniej higieny cyfrowej, może zostać bardzo mocno ograniczony, a nawet zredukowany do zera. Warto zatem zadbać o podstawowe warunki pozytywnie wpływające na jakość przyswajanej wiedzy:

Jeśli do nauki nie jest potrzebny smartfon lub inne urządzenie cyfrowe, należy je usunąć z pomieszczenia, w którym dziecko się uczy: prowadzone na świecie badania wykazały, że jakość przyswajanego materiału była wyższa u tych uczniów, którzy nie tylko mieli wyłączone telefony komórkowe lub inne urządzenia cyfrowe, nie tylko je schowali, ale na salę wykładową nawet ich nie zabrali.

Unikajmy robienia wielu rzeczy na raz: aby zadbać o odpowiedni poziom higieny nauczania przy wykorzystaniu komputera lub innego urządzenia cyfrowego, powinniśmy wyłączyć wszystkie programy, które nie są nam w tym czasie potrzebne. Korzystanie z wielu aplikacji „w tle" powoduje brak skupienia się na przekazywanych treściach, a tym samym brak czasu i przestrzeni na zapisywanie się informacji w pamięci długotrwałej.

Zadbajmy o odpowiednią dawkę snu: część przyswajanych przez nas treści powinna być dostępna dla nas do końca życia. Należy stworzyć naszemu mózgowi przestrzeń i szansę na to, aby została uruchomiona pamięć długotrwała. Okazuje się, że uruchomienie takiej pamięci (konsolidacja) jest jednym z najbardziej energochłonnych procesów zachodzących w mózgu człowieka. Zachodzi on między innymi podczas snu i przypuszczalnie jest najważniejszym powodem, dla którego ludzie snu potrzebują. Kiedy śpimy, mózg wybiera, które z dzisiejszych wydarzeń należy zachować i umieścić je w pamięci długotrwałej.

Wyłączmy powiadomienia w naszych smartfonach: to one w sposób zasadniczy zaniżają nasz poziom koncentracji. Jeśli już musimy ich używać, pamiętajmy, aby nie wzmacniać ich na przykład dodatkowym sygnałem dźwiękowym lub światłem. W tym kontekście warto również wyznaczyć sobie interwały sprawdzania napływających do nas powiadomień (np. co godzinę, co dwie godziny, raz dziennie).

Wprowadzajmy do nauczania elementy relaksacyjne: zapewnią nam one odpoczynek od natłoku informacji cyfrowych. Odpowiednia relaksacja w trakcie trwania zajęć, właściwie przygotowane przerwy, krótkie ćwiczenia gimnastyczne pomogą naszemu ciału i umysłowi się odprężyć i skoncentrować na dalszych zadaniach.

W jaki sposób odosobnienie stwarza zagrożenie dla dzieci w sieci? Czy może się przyczyniać do pogłębiania negatywnych wzorców korzystania z internetu?

W czasach odosobnienia i związanej z tym zdalnej edukacji w sposób szczególny należy zadbać o to, co jest określane mianem higieny cyfrowej. A obecnie ta higiena w zasadzie nie jest przestrzegana. Powodów takiego stanu rzeczy jest co najmniej kilka.

Po pierwsze, dzieciom i młodzieży szkolnej w sposób zasadniczy wydłużył się czas ekranowy przeznaczony na korzystanie z komputera czy smartfona. Z powodu prowadzenia zajęć w sposób zdalny uczeń codziennie korzysta z nowych technologii 5–6 godzin dłużej niż w przypadku nauczania tradycyjnego. Częstsze korzystanie z nowych technologii to również większe narażenie na takie cyber-problemy, jak hejt, seksting, patostreaming czy oglądanie treści pornograficznych.

Po drugie, życie młodej osoby, dotychczas toczące się w co najmniej trzech przestrzeniach (dom, szkoła, przestrzeń publiczna), de facto zostało zawężone do własnego mieszkania. Dzieci i młodzież nie spędzają czasu wolnego na dworze, dlatego ich życie coraz intensywniej toczy się w świecie cyfrowym.

Po trzecie, w czasach rozwijającej się pandemii koronawirusa dzieci i młodzież szkolna w sposób zasadniczy są izolowani od grupy rówieśniczej, co również może wpływać na większą chęć spotykania się online. Te trzy przesłanki powodują, że młodzi ludzie nie tylko częściej przebywają w świecie cyfrowym, lecz także częściej czują strach i niepokój o to, co przyniosą najbliższe dni.

W świecie cyfrowym doskonałym antidotum na odczuwanie strachu i lęku są właśnie media cyfrowe. Korzystanie z portali społecznościowych, częstsze oglądanie seriali i filmów w internecie, częstsze posługiwanie się komunikatorami głosowymi i komunikatorami video może skutkować tym, że powrót do szkoły i do właściwego używania nowych technologii będzie w istocie dość trudnym wyzwaniem. Zapewne łatwiej będą mieli uczniowie, w których domach funkcjonowały zasady korzystania z nowych technologii (badania prowadzone przez fundację Dbam o Mój Z@sięg wskazują, że w 60% domów nie ma żadnych zasad korzystania z telefonu i internetu), oraz uczniowie, których rodzice dbali o to, aby tworzyć własnym dzieciom alternatywę dla świata cyfrowego.

Ile czasu maksymalnie dziecko powinno spędzać w sieci? Jak racjonalnie planować czas spędzany w przestrzeni cyfrowej, gdy szkoła także odbywa się online? Jak dbać o równowagę?

Właściwie nie ma żadnych wytycznych związanych z czasem ekranowym, poza jednym wyjątkiem: Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) w swoich rozporządzeniach z marca 2019 r. wskazuje, że dzieci do 2. roku życia w ogóle nie powinny korzystać z nowych technologii i urządzeń ekranowych. W tym czasie dziecko powinno się bawić kształtem, smakiem, dotykiem, zapachem, ciężkością, powinno mieć dostęp do swobodnej zabawy offline, ponieważ tego rodzaju zabawa w sposób odpowiedni rozwija mózg i motorykę małego dziecka.

Brak jednoznacznych wytycznych dotyczących czasu ekranowego nie oznacza jednak, że nie możemy wywnioskować, w jaki sposób dbać o równowagę między światem online i offline. W zakresie czasu ekranowego można wskazać kilka przykładów wartych wdrożenia w domu: zaprzestajemy korzystać z jakichkolwiek narzędzi ekranowych na dwie godziny przed zaśnięciem, ustalony w domu czas ekranowy staramy się podzielić na mniejsze porcje, sztywno określamy czas, w którym sprawdzamy e-maile, powiadomienia, wiadomości (np. o pełnej godzinie), warunkujemy używanie przez dzieci i młodzież nowych technologii od wcześniej wykonanych obowiązków szkolnych i domowych.

Pamiętajmy również o tym, że ilość czasu przeznaczonego na korzystanie z internetu czy komputera to jedno, ale liczy się także jego jakość. To właśnie jakość będzie świadczyć o naszym kreatywnym bądź niekreatywnym korzystaniu z cyfrowych dobrodziejstw.

W jaki sposób dorośli mogą pilnować higieny swojego bycia online?

To ważne, abyśmy zawsze pamiętali, że problem nadużywania nowych technologii nie dotyczy tylko dzieci i młodzieży, ale również pokolenia ich rodziców. To przede wszystkim oni powinni dbać o zapewnienie odpowiedniego poziomu higieny cyfrowej w swoim domu. Można to zrobić na wiele sposobów:

Uwzględnij proces naśladowania: dzieci uczą się od swoich rodziców różnego rodzaju zachowań poprzez naśladowanie. Należy pamiętać, że dotyczy to również zachowań związanych z używaniem nowych technologii, internetu czy komputera. Bardzo często jest tak, że problem z nadużywaniem nowych technologii jest bardziej widoczny u tych dzieci, których rodzice sami tych technologii nadużywają.

Dbaj o alternatywę dla świata cyfrowego: bardzo często jest tak, że problem z nadużywaniem przez dzieci i młodzież nowych technologii rozpoczyna się wtedy, gdy jedynym dostępnym dla nich światem jest świat cyfrowy. Rodzice w sposób szczególny powinni dbać o to, aby każdego dnia budować alternatywę dla świata

cyfrowego. Wspólna obecność offline, dostęp do swobodnej zabawy, spędzanie czasu w sposób analogowy stanowią przeciwwagę dla ciągłego bycia online.

Świadomie planuj czas pozostawania poza siecią: okazuje się, że osobą odpowiedzialną cyfrowo jest nie tylko ten, kto umiejętnie, bezpiecznie i higienicznie korzysta z zasobów sieci, lecz także ten, kto potrafi bez tych zasobów prawidłowo funkcjonować. Warto się zastanowić nad takim rozwiązaniem, aby co jakiś czas wspólnie odciąć się od korzystania z jakichkolwiek nowych technologii. Czas odcięcia może być różny (godzina, dwie, wieczór, cały dzień), najważniejsze jest jednak to, aby wszyscy domownicy wyrazili zgodę na taki „rodzinny detoks", i to, aby w sposób odpowiedni go zaplanować.

Uporządkuj przestrzeń: korzystanie zawsze i wszędzie z nowych technologii nie jest oznaką higieny cyfrowej. W tym kontekście warto uporządkować domową przestrzeń i wydzielić strefy, w których nie używamy nowych technologii. Może to być na przykład stół, przy którym jemy wspólnie posiłki. Sprawdzonym pomysłem jest znalezienie w domu takiego miejsca, gdzie wszyscy odkładamy swoje smartfony, kiedy ich nie używamy. Doświadczenie pokazuje, że jeśli ciągle nosimy smartfony przy sobie, to istnieje większa chęć użycia ich od razu, kiedy przychodzi do nas powiadomienie.

Dbajmy o relacje bezpośrednie: najlepszym czynnikiem chroniącym nas, nasze dzieci i naszych uczniów przed właściwie wszystkimi problemami jest dobrze zbudowana relacja z najbliższymi.Co prawda czas kwarantanny utrudnia nam kontakt z osobami dla nas ważnymi, nie mniej jednak starajmy się tworzyć realne, a nie wirtualne więzi w myśl zasady: kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej. Częstsze rozmowy o rzeczach ważnych, spożywanie wspólnych posiłków, wspólne realizowanie obowiązków domowych, gotowanie, sprzątanie, wspólne czytanie książek – przykładów na tworzenie dobrych relacji jest nieskończenie wiele.



dr Maciej Dębski

dr Maciej Dębski
Wykładowca akademicki Instytutu Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego, socjolog problemów społecznych, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych, ekspert Najwyższej Izby Kontroli, Ministerstwa Cyfryzacji, Rzecznika Praw Obywatelskich, Fundator i Prezes Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG, autor i współautor publikacji naukowych z zakresu problemów społecznych (bezdomność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne), autor i współautor dokumentów strategicznych, programów lokalnych w zakresie problemów społecznych, w szczególności uzależnień behawioralnych oraz cyberprzemocy. Wdrożył innowacyjny eksperyment POZ@ SIECIĄ polegający na odcięciu od wszelkich mediów cyfrowych na trzy doby ponad 100 młodych osób, inicjator ogólnopolskich badań naukowych „Młodzi Cyfrowi – Cyfrowi Rodzice", autor i pomysłodawca zestawu edukacyjnego dla dzieci FONOLANDIA, współpracuje z Ministerstwem Edukacji Narodowej w zakresie prowadzenia projektu naukowo-badawczego „Granie na Ekranie".