

Anna Kocot

*Szkoła Podstawowa nr 38
w Częstochowie*

Nowoczesne technologie w kontekście rozwoju komunikacji u dzieci oraz ryzyka wynikające z ich użytkowania

Streszczenie

Niniejszy artykuł podejmuje temat wpływu nowoczesnych technologii na rozwój dzieci ze szczególnym uwzględnieniem ich zdolności komunikacyjnych oraz zagrożeń wynikających z niekontrolowanego użytkowania urządzeń cyfrowych. Autorka/autor analizuje zarówno korzyści, jak i negatywne konsekwencje związane z powszechnym dostępem do technologii, zwracając uwagę na problem uzależnienia oraz zagrożenia związane z przemocą w sieci. Podkreślono rolę rodziców i nauczycieli w kształtowaniu zdrowych nawyków korzystania z technologii i wskazano na konieczność edukacji w zakresie odpowiedzialnego ich użytkowania. Główne wnioski dotyczą potrzeby znalezienia równowagi w korzystaniu z technologii, aby młode pokolenie mogło czerpać z niej korzyści, jednocześnie unikając zagrożeń.

Słowa kluczowe: rozwój dzieci, nowoczesne technologie, komunikacja, zagrożenia w sieci

Modern Technologies in the Context of Children's Communication Development and the Risks Arising from Their Use

Abstract

This article explores the impact of modern technologies on children's development, with a particular emphasis on their communication skills and the risks associated with uncontrolled use of digital devices. The author examines both the benefits and the adverse consequences of widespread access to technology, highlighting issues such as addiction and the dangers of online violence. The article underscores the role of parents and educators in creating healthy habits regarding technology use and emphasizes the importance of education for responsible usage. The primary conclusions point to the necessity of achieving balance in technology use so that younger generations can benefit from it while avoiding its inherent risks.

Keywords: children's development, modern technologies, communication, online threats

Wstęp

Współczesny świat to epoka intensywnego rozwoju technologicznego, który wpłynął na wszystkie aspekty ludzkiego życia, w tym na proces dorastania najmłodszych pokoleń. Nowoczesne technologie, takie jak komputery, smartfony, a także wszechobecny internet, stały się nieodłącznym elementem dnia codziennego. Choć oferują wiele korzyści i możliwości wsparcia w różnych działaniach, ich wpływ na dzieci i młodzież budzi wiele pytań oraz obaw. Jest zauważalne, że dzieci coraz mniej czasu spędzają na zabawie na świeżym powietrzu, a interakcje z rówieśnikami w świecie rzeczywistym pozostają dla nich wyzwaniem.

W obliczu dynamicznych zmian, które zachodzą w środowisku technologicznym, ważnym zadaniem dla współczesnych społeczeństw wydaje się przygotowanie młodego pokolenia do świadomego i odpowiedzialnego korzystania z dostępnych narzędzi, aby technologia była źródłem korzyści, a nie zagrożeń. Kluczowe staje się więc kształtowanie umiejętności krytycznego podejścia do treści cyfrowych oraz rozwijanie kompetencji społecznych, umożliwiających prawidłowe funkcjonowanie w świecie realnym, a nie tylko wirtualnym.

Wybór tematyki został podyktowany wszechobecnością nowoczesnych technologii mających wpływ na życie każdego człowieka niezależnie od wieku. Tekst powstał z inspiracji wynikającej z pracy z dziećmi i refleksji nad rolą technologii już w najmłodszych latach życia. Celem niniejszego artykułu jest zbadanie, w jaki sposób nowoczesne technologie kształtują umiejętności komunikacyjne dzieci, oraz ukazanie potencjalnych zagrożeń związanych z ich nadmiernym lub nieodpowiednim użytkowaniem.

W szczególności skupiono się na zjawisku uzależnienia od urządzeń cyfrowych oraz na problemie agresji w sieci. Przedmiotem rozważań pozostaje również rola dorosłych w edukacji dzieci w zakresie zdrowego i odpowiedzialnego korzystania z technologii.

W niniejszym artykule przyjęto strategię badawczą polegającą na przeglądzie literatury oraz analizie istniejących badań dotyczących nowoczesnych technologii i rozwoju komunikacyjnego dzieci. Podejście to pozwala na zrozumienie szerokiego kontekstu zagadnienia oraz identyfikację kluczowych wyzwań i zagrożeń, jakie niesie ze sobą nadmierne użytkowanie technologii przez najmłodszych.

1. Komunikacja dzieci

Komunikacja, zarówno werbalna, jak i niewerbalna, to kluczowe narzędzie umożliwiające człowiekowi nawiązywanie relacji oraz wymianę informacji z otaczającym światem. Dzięki niej możemy przekazywać wiedzę, doświadczenia i emocje będące podstawą współistnienia w społeczeństwie. Komunikacja obejmuje nie tylko wypowiedziane słowa, czyli język mówiony, lecz także szereg elementów pozawerbalnych, takich jak gesty, mimika, postawa ciała, kontakt wzrokowy, a nawet dotyk (Mehrabian, 1981).

Aby rozpocząć proces komunikacji werbalnej, konieczne jest posiadanie komunikatu, czyli informacji, która zostanie przekazana. Przekaz ten może przybrać formę dialogu i wymaga obecności co najmniej dwóch osób, pełniących role nadawcy i odbiorcy komunikatu. Ważnym elementem tego procesu pozostaje sposób nawiązywania kontaktu, który może być zarówno bezpośredni – rozmowa twarzą w twarz, jak i pośredni – poprzez technologie komunikacyjne, takie jak telefon, komputer czy inne urządzenia cyfrowe. Kluczowe jest to, żeby język, którym się posługujemy, został dostosowany do odbiorcy, tak aby przekaz był zrozumiały i efektywny (Bocheńska-Włostowska, 2007).

Komunikacja niewerbalna opiera się na przekazywaniu informacji za pomocą gestów, wyrazu twarzy oraz postawy ciała. Bez komunikacji – zarówno werbalnej, jak i niewerbalnej – nie moglibyśmy mówić o istnieniu społeczeństwa czy kultury. Komunikowanie się pełni bowiem szereg funkcji, które obejmują:

- przekazywanie informacji,
- ułatwienie zrozumienia siebie i innych,
- budowanie kultury,
- kształtowanie relacji międzyludzkich,
- gromadzenie i przekazywanie doświadczeń (Golka, 2008).

Proces komunikacji towarzyszy człowiekowi od najwcześniejszych lat życia. My, ludzie, już jako niemowlęta, nie znając jeszcze słów, wyrażamy swoje potrzeby poprzez krzyk, płacz lub gesty. Z biegiem lat sposób, w jaki się komunikujemy, ewoluuje – wzbogacamy słownictwo, poznajemy różnorodne kultury i doświadczenia, co rozwija naszą zdolność do skutecznego porozumiewania się. Sposób komunikowania zmienia się wraz z upływem czasu, w miarę, jak uczymy się nowych słów, obcujemy z różnymi kulturami i doświadczamy rozmaitych sytuacji, które uczą nas, jak reagować i jak korzystać z różnych form komunikacji. Zrozumienie znaczenia słów, gestów oraz mimiki, a także umiejętność ich właściwego używania są kluczowe dla efektywnej wymiany informacji. Brak tej wiedzy może prowadzić do nieporozumień i konfliktów. Dlatego rozwijanie kompetencji komunikacyjnych stanowi wyzwanie, z którym każdy człowiek musi się zmierzyć, aby dobrze funkcjonować w społeczeństwie. Zdobycie tych umiejętności pozwala na budowanie trwałych więzi z innymi ludźmi (Steede, 2015).

Każde dziecko, wcześniej lub później, rozpoczyna przygodę z komunikacją w wyjątkowy sposób, stopniowo przekształcając swój język w bardziej ustrukturyzowaną formę, w dużej mierze dzięki wsparciu dorosłych. Język, którym się dzieci posługują w szkole w rozmowach z nauczycielami, znacznie się różni od tego, którym komunikują się z rówieśnikami. Podobnie sposób rozmowy w domu jest inny niż sposób relacji z kolegami, ponieważ w kontaktach z rodzicami czy dziadkami dzieci stosują inne formy języka. Dorosły, prowadząc rozmowę z dzieckiem, pełni szczególną rolę – stara się aktywnie stymulować dziecko do wyrażania myśli własnymi słowami oraz formułowania własnych opinii. Tego typu interakcje są istotne dla rozwijania umiejętności wyrażania potrzeb, pragnień i opinii, co w przyszłości umożliwi dziecku formułowanie samodzielnych sądów i reagowanie na pytania (Rostańska, 2010).

Sposób komunikowania się dzieci z rówieśnikami zależy od ich wieku. Dzieci w wieku szkolnym mogą napotykać trudności w komunikacji w grupie, jeśli nie uczą się słuchać innych uczestników rozmowy. Często zdarza się, że w klasie dzieci starają się przekrzyczeć jedno drugie, co utrudnia właściwy dialog. W miarę dorastania uczą się jednak słuchania, podnoszenia ręki i odpowiadania pełnymi zdaniami. Dzieci w tej fazie mogą także tworzyć własne kody komunikacyjne – wymyślone gesty lub słowa, mające dla nich określone znaczenie. Aby poprawić komunikację w grupie, istotne jest to, by dzieci budowały między sobą więź i postrzegały się jako część grupy, co ułatwia wchodzenie w interakcje, nawet jeśli te nie są bezpośrednie (Bocheńska-Włostowska, 2009).

Aby komunikowanie się w bliskim związku było efektywne, uczucia muszą być wyrażane otwarcie i bezpośrednio. Kiedy przestrzega się tej zasady, możemy otrzymywać natychmiastowe sprzężenie zwrotne, tzn. informację o tym, jak partner(-ka) interpretuje nasze słowa i zachowanie (Aronson, 2004).

To kluczowa zasada skutecznej komunikacji, której należy przestrzegać podczas prowadzenia dialogu interpersonalnego. W trakcie rozmowy na dany temat niezwykle ważne pozostaje to, by umiejętnie wyrażać myśli w sposób otwarty i bezpośredni. Różnica w opiniach nie musi stanowić przeszkody. Wręcz przeciwnie – to właśnie dzięki odmiennym stanowiskom dialog nabiera głębszego sensu. Każda jednostka jest wyjątkowa, a prawo do posiadania własnego zdania stanowi podstawę wartościowej wymiany myśli. Rozmowa staje się bardziej interesująca, gdy napotykamy zróżnicowane punkty widzenia, co pozwala odkrywać nowe podejścia oraz zdobywać informacje, które by mogły być nieosiągalne w przypadku rozmowy z osobą bezkrytycznie zgadzającą się z każdym naszym stwierdzeniem. Często jednak obawiamy się wyrażać swoje poglądy w pełni, obawiając się krytyki lub negatywnej oceny ze strony innych. Posiadanie własnego zdania jest cechą pozytywną i nie powinno być postrzegane jako coś, co nas izoluje, ale jako element naszej tożsamości, świadczący o odwadze w wyrażaniu siebie.

Emocje podczas konwersacji odgrywają istotną rolę – ich wyrażanie powinno być adekwatne do odczuć związanych z omawianym tematem. Dzięki temu jesteśmy w stanie ocenić, czy dany temat odpowiada odbiorcy oraz czy jego stanowisko jest zgodne z naszym lub różne od niego (Stone, Patton, Heen, 1999).

Naśladowanie zachowań innych, zarówno starszych rówieśników, jak i młodszych, to zjawisko często występujące wśród dzieci. Nieraz zastanawiamy się, dlaczego dzieci tak łatwo ulegają wpływom innych. Często irytuje nas, że dziecko chce mieć to samo, co jego koledzy, lub że używa argumentu: „Dlaczego jemu wolno, a mnie nie?”. Denerwuje nas, że podąża za modami na stroje, zabawki czy gadżety. Niektóre z tych trendów wydają nam się wręcz szkodliwe, ponieważ odciągają dzieci od bardziej wartościowych aktywności. Czasem martwimy się, że dziecko wyrośnie na osobę pozbawioną własnego zdania, niezdolną do sprzeciwu wobec grupy w słusznej sprawie. Jednakże warto pamiętać o tym, że naśladowanie jest dla dzieci jednym z podstawowych sposobów nauki. W młodym wieku, przebywając w domu, czerpią one wzorce od otaczających ich dorosłych. Dlatego jest tak istotne, żeby rodzice, dziadkowie i opiekunowie zachowywali się w sposób stanowiący dla dzieci pozytywny przykład. Kiedy dzieci zaczynają uczęszczać do szkoły, pojawiają się nowe autorytety i wzorce do naśladowania – w tym nauczyciele. Każde dziecko wnosi do szkoły zachowania, które wykształciło w domu, a następnie staje się częścią grupy, gdzie spotyka się z różnymi stylami komunikacji i zachowaniami. Dlatego dzieci próbują się upodobnić do innych, aby ułatwić sobie adaptację w nowym środowisku. Wraz z wiekiem uczą się, jak w odpowiedni sposób stosować zachowania nabyte zarówno w domu, jak i w szkole, w codziennych sytuacjach. Kluczowe wydaje się to, by potrafiły rozróżniać, które formy zachowania i komunikacji są właściwe, a które mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji (Bartosiewicz, 2011).

2. Nowoczesne technologie a rozwój i umiejętności komunikacyjne dzieci

Technologia przynosi zarówno korzyści, jak i zagrożenia dla życia człowieka. Brak odpowiednich ograniczeń w jej użytkowaniu może prowadzić do uzależnienia szczególnie u dzieci wyjątkowo podatnych na działanie bodźców cyfrowych. Współczesne ograniczenie dostępu do technologii staje się coraz trudniejsze, biorąc pod uwagę powszechność urządzeń technologicznych w naszym codziennym życiu. Każdy z nas korzysta z samochodów, autobusów, a posiadanie smartfona stało się normą. Telefony komórkowe nie tylko służą do komunikacji, ale także stanowią źródło rozrywki. Właściwie każdy smartfon wyposażony jest w dostęp do internetu, dzięki czemu użytkownicy pobierają różne aplikacje, zarówno te służące zabijaniu czasu, takie jak gry, jak i te przeznaczone do komunikacji, takie jak aplikacje do przesyłania wiadomości czy portale społecznościowe, na których użytkownicy dzielą się aktywnościami, lokalizacją czy emocjami.

Dzieci we wczesnym etapie rozwoju są szczególnie narażone na szybkie uzależnienie od nowoczesnych technologii. Trudno sobie obecnie wyobrazić codzienne życie bez korzystania z takich urządzeń, jak telefony, komputery czy pojazdy mechaniczne. Stały się one nieodzownym elementem naszej codzienności. Fakt, że dorośli interesują się nowinkami technologicznymi, nie oznacza, że dzieci nie podzielają tego zainteresowania. Rodzice nieraz sądzą, że dzięki temu ich dziecko pozostaje pod kontrolą. To przekonanie jednak nie zawsze jest słuszne, ponieważ nadmierne użytkowanie technologii, pozbawione odpowiednich granic prowadzi nierzadko do negatywnych skutków zarówno na płaszczyźnie społecznej, jak i emocjonalnej. Równowaga jest niezbędna, a rodzice oraz nauczyciele odgrywają tutaj kluczową rolę. Od najmłodszych lat dziecko powinno być uczone, jak równoważyć czas przeznaczony na interakcje bezpośrednie i te wirtualne. Niestety, kwestia ta bywa często zaniedbywana. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele nie zawsze zdają sobie sprawę z zagrożeń, jakie niosą ze sobą nowoczesne technologie, ani z ich negatywnego wpływu (Zdziarski, 2015).

Nie każdy dorosły wykazuje taką samą biegłość w obsłudze urządzeń elektronicznych jak dzieci – im starsza osoba, tym trudniej przyswoić jej obsługę nowych technologii. W rezultacie dzieci często poruszają się po różnych stronach internetowych i kontaktują się z obcymi osobami bez żadnej kontroli ze strony dorosłych. Częste korzystanie z urządzeń elektronicznych, takich jak telewizor, komputer czy telefon komórkowy, już we wczesnym wieku może więc prowadzić do uzależnień, których leczenie pozostaje później bardzo trudne. Jest to jednak powszechne zjawisko we współczesnym społeczeństwie, zwłaszcza w sytuacji, gdy zapracowani rodzice nie monitorują aktywności dzieci. Te w początkowej fazie życia potrzebują szczególnej uwagi i wsparcia ze strony dorosłych, aby właściwie się rozwijać, bez ryzyka wczesnego uzależnienia od technologii.

Choć młodzież nieustannie korzysta z nowych mediów, sposób, w jaki to robi, bywa bardzo zróżnicowany. Niektóre osoby czerpią z tego wiele korzyści – szukają

informacji, nawiązują i podtrzymują relacje lub dzielą się swoją twórczością. Niestety, dla innych nowe media stają się formą ucieczki od rzeczywistości, a nadmierne zaangażowanie w ich użytkowanie negatywnie wpływa na jakość życia również poza światem wirtualnym. Dzięki internetowi dzieci mają łatwy dostęp do portali społecznościowych, gdzie śledzą codzienne życie innych ludzi. W sieci jednak często prezentowane są one jako „idealne”. Dzieci, nie umiejąc tego krytycznie ocenić, nie zdają sobie sprawy, że te obrazy są celowo wyidealizowane i nie odzwierciedlają rzeczywistości (Pyżalski, 2009).

W 2016 roku organizacja Common Sense Media przeprowadziła badanie wśród amerykańskich rodzin wychowujących dzieci w wieku od dwóch do siedemnastu lat, opublikowane później w raporcie „Spis Powszechny Common Sense: Rodzice nastolatków i starszych dzieci w sieci”. Wyniki pokazały, że prawie połowa (47 proc.) ankietowanych rodziców stwierdziła, że oni sami lub członek ich rodziny korzystali z urządzenia mobilnego podczas obiadu w ostatnim tygodniu. Ponadto ponad jedna trzecia rodziców przyznała, że nie wyłącza telewizora na czas wspólnego posiłku, a 35 proc. wskazało, iż obecność urządzeń mobilnych podczas obiadu stała się źródłem konfliktu rodzinnego. W wielu domach wspólny posiłek pozostaje jedyną okazją w ciągu dnia, by cała rodzina mogła porozmawiać i wymienić się doświadczeniami. Szczególnie dzieci w młodszym wieku szkolnym wymagają wówczas większej uwagi, gdyż przeżywają nowe sytuacje, takie jak sukcesy w nauce czy nawiązywanie nowych kontaktów z rówieśnikami (Shapiro, 2018).

Zbyt częste używanie telefonów, komputerów i telewizji sprawia, że zamiast poświęcać uwagę na wartościową rozmowę, rodzice i dzieci izolują się, skupiając na tym, co się dzieje na ekranie. Takie podejście skutkuje zamknięciem dzieci na komunikację oraz brakiem chęci do opowiadania o tym, co się wydarzyło w ich życiu szkolnym. Rodzice powinni przygotowywać się do rozmów z dziećmi w sposób, który pokaże ich pełne zaangażowanie. Ważne jest stworzenie odpowiedniej atmosfery – pełnej spokoju i poczucia bezpieczeństwa – aby dziecko mogło poczuć, że zostało wysłuchane i zrozumiane. Nie wystarczy zdawkowe pytanie: „Co słyszał?”. Należy zapewnić dziecku czas wysokiej jakości, w którym aktywnie słuchamy i pokazujemy, że jego sprawy są dla nas tak samo ważne, jak dla niego. Dzieci uczą się przez naśladowanie, a rodzice są dla nich pierwszym i najważniejszym wzorcem. Regularne rozmowy o codziennych wydarzeniach wprowadzają do rodziny niepisaną regułę otwartości – w domu rozmawia się o sukcesach, emocjach i problemach.

Technologia może negatywnie wpływać na rozwój dziecka oraz jego umiejętności komunikacyjne, jeśli brakuje umiaru w jej użytkowaniu. Często ludzie, zarówno młodszy, jak i starsi, zamykają się na kontakty w świecie rzeczywistym, szukając zrozumienia u osób wirtualnych, które ich nie widzą ani nie oceniają. Gry komputerowe jako forma ucieczki od rzeczywistości prowadzą nieraz do uzależnienia i problemów zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Media społecznościowe również nie sprzyjają zdrowemu rozwojowi emocjonalnemu, ponieważ dzieci, oglądając wyidealizowane obrazy życia innych, mogą nabrać przekonania, że ich własne życie jest niewystar-

czające, co prowadzi do obniżonej samooceny, a nawet stanów depresyjnych (Spitzer, 2015).

W dzisiejszych czasach częstym zjawiskiem jest widok dzieci wpatrzonych w ekran telefonu – niezależnie od tego, czy są w szkole, w restauracji, w aucie czy w domu. Sceny, w których dzieci krzyczą i płaczą, gdy zabiera im się telefon, stają się coraz powszechniejsze. Nierzadko zdarza się, że podczas wspólnego wyjścia uwaga każdego członka rodziny skupia się nie na drugiej osobie, lecz na smartfonie. Takie relacje są transmitowane w mediach społecznościowych, gdzie dzielimy się szczegółami naszych wyjść, ale w rzeczywistości większość czasu spędzamy, przeglądając ekran telefonu (Hansen, 2019).

Stajemy się coraz bardziej zależni od technologii, co sprawia, że nawet najprostsze czynności mogą się wydawać problematyczne bez pomocy smartfona lub komputera. Strach przed rozmową twarzą w twarz bywa coraz powszechniejszy, a jedyną akceptowaną formą komunikacji wydaje się kontakt przez internet. Zamknięcie się w świecie wirtualnym prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak nadwaga, problemy ze snem czy osłabienie pamięci. Rozwój mowy, będący kluczem do intelektualnego życia dziecka, wymaga aktywnego dialogu z rodzicami i opiekunami. Nadmierne i zbyt wczesne oddanie się technologii niesie ryzyko utraty zdolności do empatii, co może prowadzić do samotności w świecie rzeczywistym – gdyż w sieci nigdy nie wiadomo, kim tak naprawdę jest druga osoba (Shapiro, 2018).

3. Komunikacja dzieci w internecie – zagrożenia

Większość dzieci, rozpoczynając edukację szkolną, zaczyna obserwować rówieśników – ich sposób zachowania, wygląd oraz posiadane przedmioty. Jeśli widzą, że większość kolegów ma coś wyjątkowego, automatycznie pojawia się u nich pragnienie, by także zdobyć tę rzecz. Często pierwszym takim przedmiotem staje się telefon komórkowy, o który dzieci zaczynają prosić rodziców. Wkraczają wtedy w świat internetu, poszukując najnowszych informacji czy trendów, które pozwolą im zdobyć temat do rozmów z rówieśnikami i pokazać, że nie pozostają w tyle za rówieśnikami. Internet to medium. Stał się nieodłącznym elementem ich życia społecznego, codziennych aktywności oraz rozrywki. Obecnie trudno sobie wyobrazić młodzież, która by nie umiała funkcjonować bez dostępu do nowych technologii. Telefony komórkowe, powszechnie dostępne, oferują wygodę – umożliwiają nie tylko szybki kontakt, ale i natychmiastowy dostęp do informacji. Dla większości użytkowników jest to rozwiązanie komfortowe, gdyż zamiast iść do sklepu po gazetę czy odwiedzić bibliotekę, mogą oni przeszukiwać internet, siedząc wygodnie w domu.

Przeglądając różne strony internetowe, łatwo się natknąć na rozmaite zagrożenia, takie jak oszustwa. Jednym z najczęstszych zagrożeń jest pobranie wirusa komputerowego – szacuje się, że ponad jedna trzecia użytkowników sieci doświadczyła takiego problemu. Szczególnie narażone są dzieci, które, będąc bardziej naiwne, łatwo dają się przekonać do udostępniania wrażliwych informacji, takich jak adresy czy dane

kontaktowe. Do często spotykanych zagrożeń należy również włamywanie na prywatne konto użytkownika oraz próby wyłudzenia pieniędzy, np. poprzez wiadomości wysyłane z fałszywych kont na portalach społecznościowych. Często oszuści podszywają się pod znajomych, prosząc o pożyczkę, co sprawia, że osoby nieświadome sytuacji, stają się bardziej podatne na manipulację (Gursztyn, 2015).

Po szkole i obowiązkach domowych dzieci mają czas na własne aktywności. Niestety, większość z nich wybiera spędzenie tego czasu przed ekranem telewizora lub komputera, zamiast angażować się w rozmowę z rodzicami czy rodzeństwem. Dzieci biorące udział w grach online czy uczestniczące na forach dyskusyjnych są statystycznie częściej narażone na obraźliwe zachowania w sieci niż użytkownicy portali społecznościowych oraz komunikatorów. Grając w gry internetowe, występujemy zazwyczaj pod pseudonimem, który często nie jest z nami powiązany – pozostajemy anonimowi. Nikt nie zna naszego prawdziwego imienia czy wyglądu, chyba że dobrowolnie udostępnimy takie informacje. Trzeba jednak pamiętać o tym, że w sieci każdy może stworzyć fałszywą tożsamość, korzystając z cudzych zdjęć i podszywając się pod kogoś innego (Feibel 2006). Na różnych forach dzieci spotyka się agresję słowną, szantaż czy zastraszanie. Niestety, często dzieci nie zdają sobie sprawy z tego, że ich działania w sieci mogą być nielegalne i pociągać za sobą konsekwencje prawne. Anonimowość w internecie jest iluzoryczna – zawsze pozostawiamy po sobie ślad, który może doprowadzić do identyfikacji osoby odpowiedzialnej za dane działanie. W grach online frustracja związana z niepowodzeniem nierzadko prowadzi do upustu negatywnych emocji, co skutkuje agresywnym zachowaniem wobec innych graczy. Niestety, takie wzorce zachowań są szybko kopiowane przez młodszych użytkowników.

Zarówno dorośli, jak i dzieci stykają się codziennie z przemocą – widzimy ją w telewizji, słyszymy o niej na ulicy w drodze do pracy czy szkoły. Przemoc występuje nawet w pozornie niewinnych grach, w których zwycięża element rywalizacji i eliminacji prowadzących nieraz do niezdrowych emocji. Pod wpływem oglądania filmów czy seriali, w których przemoc bywa przedstawiana w subtelny sposób, dzieci stają się obojętne na podobne zachowania, traktując je jako coś normalnego i akceptowalnego. Częste wystawianie organizmu na bodźce emocjonalne prowadzi do zmniejszenia wrażliwości – organizm zaczyna ignorować ich znaczenie. Przemoc słowna stała się powszechną formą wyrażania frustracji – w obliczu niepowodzenia część osób wyładowuje swoje emocje na innych, ci zaś kierują agresję wobec samych siebie, podczas gdy jeszcze inni próbują zignorować problem i zaczynają od nowa (Braun-Gałkowska, 2002).

Nadmierne korzystanie z technologii niesie ryzyko wystąpienia różnorodnych uzależnień, które mogą prowadzić do stanów lękowych czy obawy przed utratą dostępu do urządzeń.

Korzystanie z urządzeń mobilnych i internetu wywołuje nieraz negatywne skutki, takie jak zmniejszona aktywność fizyczna, problemy ze snem oraz trudności w koncentracji. W badaniach przeprowadzonych przez Twenge i Campbell (2018) wskazano, że dzieci w wieku szkolnym, które spędzają zbyt dużo czasu przed ekranem, częściej odczuwają symptomy depresji oraz trudności w relacjach z rówieśnikami.

Autorzy sugerują, że kluczowe jest zachowanie umiaru i wprowadzenie zasad dotyczących czasu spędzanego na korzystaniu z technologii, aby minimalizować negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego dzieci.

Podsumowanie i wnioski

Korzystanie z nowoczesnych technologii stało się integralną częścią współczesnej codzienności, w istotny sposób zmieniając sposób funkcjonowania ludzi w społeczeństwie. Obecny poziom rozwoju technologicznego przynosi liczne udogodnienia, które mogą wzbogacić życie, oferując różnorodne możliwości i ułatwienia. Jednakże równocześnie pojawiają się poważne zagrożenia związane z nadmiernym użytkowaniem urządzeń cyfrowych, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. Jednym z kluczowych aspektów jest zachowanie umiaru w korzystaniu z technologii. Długotrwałe i niekontrolowane użytkowanie urządzeń elektronicznych może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji – od problemów zdrowotnych po osłabienie umiejętności interpersonalnych. Uzależnienie od technologii, zwłaszcza w młodym wieku, stanowi poważne zagrożenie wpływające na rozwój emocjonalny, społeczny oraz fizyczny dzieci, w tym na ich zdolność do empatii, nawiązywania trwałych relacji międzyludzkich oraz zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie.

Zachowanie równowagi w korzystaniu z technologii wymaga zaangażowania zarówno rodziców, jak i nauczycieli, którzy powinni pełnić rolę przewodników i wzorców w rozwijaniu zdrowych nawyków u dzieci. Dzieci, szczególnie w okresie dorastania, są wyjątkowo podatne na wpływ bodźców cyfrowych, a tym samym na uzależnienia oraz negatywne skutki nadmiernego zaangażowania w świat wirtualny. Dlatego tak istotne pozostaje kształtowanie od najmłodszych lat świadomości, że każda aktywność powinna mieć swoje miejsce i czas – zarówno czas na edukację, aktywność fizyczną, jak i na odpoczynek oraz rozrywkę.

Jednym z wniosków wynikających z analizy przedstawionego problemu jest potrzeba rozwijania kompetencji cyfrowych w sposób odpowiedzialny. Kluczowym wyzwaniem dla współczesnego społeczeństwa pozostaje nie tylko przygotowanie młodego pokolenia do korzystania z dostępnych narzędzi technologicznych, ale przede wszystkim do ich świadomego użytkowania w taki sposób, aby technologia była źródłem rozwoju i pozytywnych doświadczeń, a nie zagrożeniem. Należy również rozwijać umiejętności krytycznego podejścia do treści cyfrowych oraz kompetencje społeczne, które umożliwią dzieciom prawidłowe funkcjonowanie zarówno w świecie wirtualnym, jak i rzeczywistym.

Ostatecznie kluczowym przesłaniem wynikającym z przeprowadzonej analizy wydaje się zachowanie równowagi pomiędzy światem cyfrowym a rzeczywistością. W dobie dynamicznego rozwoju technologii niezbędne jest świadome i odpowiedzialne podejście do jej użytkowania, tak aby młode pokolenie mogło w pełni czerpać korzyści z dostępnych narzędzi, unikając jednocześnie ich destrukcyjnego wpływu. Wychowanie dzieci w duchu odpowiedzialnego korzystania z technologii to nie tylko

obowiązek rodziców i nauczycieli, ale także inwestycja w przyszłość całego społeczeństwa, które zyska młodych ludzi zdolnych do krytycznego myślenia, nawiązywania wartościowych relacji oraz świadomego uczestniczenia w życiu zarówno w świecie realnym, jak i cyfrowym.

Anna Kocot

Autorka jest magistrem zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, absolwentką Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Ukończyła filologię angielską i polską. Poglębiała wiedzę na temat terapii pedagogicznej, psychologii, coachingu i autyzmu na studiach podyplomowych. Od 2013 roku nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej w szkole podstawowej w Częstochowie, w latach 2020-2021 pracownik badawczo-dydaktyczny na Uniwersytecie im. Jana Długosza w Częstochowie. Tutorka uwielbiająca indywidualną, jak i grupową pracę z dziećmi. Studentka czwartego roku Uniwersytetu Preszowskiego w Słowacji. Autorka artykułów w czasopismach dotyczących rozwoju dzieci. Jej pasją jest praca z uczniami, dająca na co dzień dużo satysfakcji i motywująca do samorozwoju i poszukiwania nowych metod pracy

Bibliografia

- Aronson, E. (2004). *Człowiek istota społeczna*. Warszawa: PWN.
- Bartosiewicz, H. (2011). *Jak papuga*. Pobrano z: <https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79360,8898324,jak-papuga.html> (dostęp: 16.09.2024).
- Bocheńska, K. (2007). Media w wychowaniu. W: L. Pawelski (red.), *Głos w edukacji. Wokół reformy edukacji*. Szczecinek: brak danych.
- Bocheńska-Włostowska, K. (2009). *Akademia umiejętności interpersonalnych: 20 spotkań z komunikacją*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Golka, M. (2008). *Komunikacja społeczna w XXI wieku*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kowaluk-Romanek, M. (2019). *Cyfrowe dzieciństwo. Nowe technologie a rozwój dziecka*. Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.
- Mehrabian, A. (1981). *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. Belmont: Wadsworth Publishing.
- Pyżalski, J. (2009). *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rostańska, E. (2010). *Dziecko i dorosły w rozmowie*. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Steede, K. (2015). *10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców*. Gdańsk: GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (1999). *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most*. Penguin Books.
- Spitzer, M. (2015). *Cyberchoroby*. Munchen: Dobra literatura.
- Twenge, J.M., Campbell, W.K. (2018). *The Use of Digital Media in Childhood and Adolescence: Social and Emotional Impacts*. *Journal of Developmental Psychology*, 54(3), 444-461.