

Dr Andrzej Mamroł

EFFECTIVE AND INEFFECTIVE WAYS USED BY PARENTS TO DEVELOP A RATIONAL ATTITUDE TOWARDS ELECTRONIC MEDIA IN THEIR CHILDREN – RESEARCH RESULTS

Skuteczne i nieskuteczne sposoby stosowane przez rodziców w celu kształtowania racjonalnego stosunku do mediów elektronicznych u swoich dzieci – komunikat z badań

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8951-8719> E-mail: amamrol@uni.opole.pl

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2024.35.18>

Wprowadzenie

Do prawidłowego rozwoju dzieci od samego początku potrzebują obecności, miłości i zaangażowania innych ludzi. Za stworzenie odpowiednich warunków do tego procesu odpowiedzialni są przede wszystkim rodzice (opiekunowie prawni). Choć podstawowe funkcje, jakie mają oni do spełnienia względem najmłodszych, zasadniczo pozostają niezienne – są związane z opieką, wychowaniem, otaczaniem uczuciem, niesieniem pomocy, włączaniem do życia w społeczeństwie – to jednak na przestrzeni dziejów sposób ich realizacji i szczegółowe zadania diametralnie się zmieniały. Wynikały przede wszystkim z panującej świadomości, zachodzących wydarzeń i procesów, ale także z poziomu rozwoju technologii – zawsze mającej wielki wpływ na ludzkość i jej działanie.

W tym momencie historii rodzice stoją przed nie lada wyzwaniem, które – ze względu na tempo i jakość zmian narzędzi medialnych – jest o wiele trudniejsze w porównaniu z wcześniejszymi okresami dziejów świata. Dotyczy ono przygotowania dzieci i młodzieży do racjonalnego korzystania z mediów, tak licznie obecnych w ich otoczeniu, kuszących mnóstwem niesamowitych możliwości, jednak nie zawsze bezpiecznych czy sprzyjających rozwojowi.

Naukowcy starają się zgłębiać zjawisko ekspansji medialnej i pomóc rodzicom w wykonaniu wspomnianego wyżej zadania. Formułowane przez nich i polecane do stosowania dyrektywy mają doprowadzić do sytuacji, w której media staną się jedynie częścią rzeczywistości młodych, a znajdzie się jeszcze miejsce dla innych aktywności czy obszarów – w tym relacji z innymi, pasji i zainteresowań, aktywnego wypoczynku, nauki. Większość z tych podpowiedzi zdaje się racjonalna i odpowiednia do osiągnięcia wyżej sygnalizowanego celu. Jednak wobec złożoności zaistniałych warunków, ale też specyfiki współczesnych młodych ludzi, warto wsłuchać się w głos młodego pokolenia, pytać go o zdanie na ten temat.

Problem główny, jaki postawiono w niniejszym opracowaniu, skupiony jest wokół pytania: *Jakie są skuteczne (i nieskuteczne) sposoby stosowane przez rodziców odnośnie do kształtowania racjonalnego stosunku do mediów elektronicznych u swoich dzieci?*

Poszczególne części opracowania dotyczą trzech zasadniczych aspektów poruszanego problemu, odnoszących się do następujących pytań: *Jakie dyrektywy opisuje literatura przedmiotu w kwestii sposobów przygotowania młodego pokolenia do racjonalnego korzystania z mediów elektronicznych? Jak jest zaangażowanie rodziców w kształtowanie u swoich dzieci właściwych zachowań i postaw racjonalnego korzystania z mediów elektronicznych? Jakie są opinie młodzieży na temat skutecznych i nieskutecznych sposobów stosowanych przez rodziców w celu kształtowania u niej racjonalnego korzystania z mediów elektronicznych?*

W celu dokładniejszego omówienia poruszanych w artykule zagadnień i podniesienia wartości poczynionych ustaleń przytoczono w nim wyniki badań sondażowych,

przeprowadzonych na przełomie 2022 i 2023 roku, z wykorzystaniem techniki ankiety, wśród 406 osób z terenu województwa opolskiego w wieku od 14 do 25 lat. Dzięki temu zasygnalizowane zostało zdanie młodych ludzi (ich ocena) w sprawie stosowanych wobec nich metod wychowawczych rodziców odnośnie do korzystania z mediów. To w opinii autora właściwa droga do wypracowania odpowiednich oddziaływań, akceptowanych przez młode pokolenie, a przez to bardziej skutecznych, które realnie wpłyną na młodzież i przyczynią się do uporządkowania powszechnie panującego medialnego chaosu – impulsywnego i przypadkowego stosowania mediów, a także minimalizacji zagrożeń z nich pochodzących.

1. Racjonalne korzystanie z mediów elektronicznych – dyrektywy dotyczące kształtowania właściwych zachowań u dzieci i młodzieży w świetle literatury przedmiotu

Doświadczenie życiowe dorosłego człowieka i mądrość, jaką z niego wyprowadził, a także poziom rozwoju i funkcjonowania jego mózgu – na przykład struktur odpowiedzialnych za działanie mechanizmu hamowania, który chroni go przed podejmowaniem zachowań bezsensownych i zagrażających – stawia go w lepszej sytuacji w porównaniu z dziećmi i młodzieżą¹. Młodzi ludzie w większym stopniu narażeni są na popełnianie błędów, ponieważ obiektywnie mniejsze zasoby w niewystarczającym stopniu chronią ich przed nimi. I być może w potknięciach życiowych nie byłoby nic złego – mówi się przecież, że są one konieczne, by wyzwolić aktywność jednostki, sprowokować do rozwoju, wywindować na wyższy poziom – gdyby nie to, że czasem mają bardzo poważne, nieodwracalne, a nawet tragiczne konsekwencje. Odnosi się to również do korzystania z mediów elektronicznych.

Opanowanie pewnych nawyków korzystania z mediów już w dzieciństwie ma bardzo istotny wpływ na interakcje ze światem przez całe życie. Adam Alter w swojej książce *Uzależnienia 2.0* przytacza przykład rocznej dziewczynki z filmiku na YouTube, która przesuwa paluszkami obrazy pojawiające się na iPadzie – a później denerwuje się, gdy nie dzieje się podobnie, kiedy robi to samo na kartach tradycyjnego czasopisma². Obcowanie z mediami w młodym wieku kształtuje oczekiwania, nawyki, mające znaczenie w przyszłych losach jednostki. Nieograniczony i niekontrolowany dostęp do środków tego typu, niektóre treści i działania z nimi związane będą miały katastrofalne skutki dla jej osobowości i całego życia.

Do prawidłowego rozwoju młodych ludzi konieczne jest stworzenie odpowiednich warunków. Zdanie to wydaje się oczywistością, jednak w czasach tak dynamicznych, kiedy praktycznie z roku na rok dowiadujemy się o nowych narzędziach, technologiach czy sprzętach, nabiera ono nowego znaczenia. W tym momencie jesteśmy na przykład świadkami inwazji sztucznej inteligencji – która za sprawą *czatu GPT* i podobnych możliwości wręcz wdziera się w życie zawodowe, uczniowskie, studenckie, ale także codzienne wielu współcześnie żyjących ludzi, diametralnie zmieniając charakter wielu zawodów i sposób funkcjonowania całego społeczeństwa. Dlatego ustawicznie stajemy wobec wyzwania – jak pogodzić obecność technologii informacyjnej z innymi obszarami ludzkiej egzystencji (aktywność fizyczna, społeczna, nauka, praca zawodowa, rozwój zainteresowań), które – jak wiemy – są niezmiernie ważne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka.

Żeby dzieci i młodzież chowały się zdrowo i uruchamiały różne pokłady swoich możliwości (talentów, predyspozycji, aktywności), muszą przecież mieć czas na regenerację (zdrowy sen), zabawę, ruch, interakcję z bliskimi czy rówieśnikami, ale też czas na nicnierobienie, bo to odpowiednie warunki do rozwijania myślenia, kreatywności i wyobraźni. Media ten cenny czas im niestety w nadmiarze zabierają. Dlatego by je chronić i tworzyć najlepsze warunki do wszechstronnego rozwoju, rozmaite organizacje stojące na straży zdrowia

¹ A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018, s.92.

² Tamże, s. 240.

publicznego, a także naukowcy proponują różne zasady korzystania z mediów i sposoby kształtowania właściwego kontaktu z nimi.

Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje, by dzieci w 1. roku życia w ogóle nie miały kontaktu z ekranami mediów elektronicznych. Te trochę starsze – od 2 do 4 lat – nie powinny spędzać w ich towarzystwie więcej niż 1 godzinę dziennie i zawsze powinno to się dzieć pod kontrolą osoby dorosłej, z uwzględnieniem zasady ogólnej – *im mniej, tym lepiej*. W przypadku dzieci w wieku od 5 do 17 lat czas obcowania z mediami nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie. I w tym przypadku znajduje zastosowanie powyższa zasada³. W podobnym tonie wypowiadają się inne organizacje i eksperci. Amerykańskie Towarzystwo Pediatriczne jest zdania, że niemowlęta i dzieci poniżej 2. roku życia nie powinny mieć dostępu do telewizji i innych tego typu środków rozrywki, ponieważ w tym czasie dziecko uczy się najlepiej przez interakcje z ludźmi, a nie ekranami⁴.

Ale są też takie opinie, że pomimo ewidentnej szkodliwości oddziaływania ekranów w dzisiejszym świecie narażenie dzieci na jego negatywne skutki jest nieuniknione. W związku z tym opisywaną sytuację należy poniekąd zaakceptować i skupić wysiłki na neutralizacji czy optymalizacji owego złego wpływu. Amerykańska organizacja pod nazwą Zero to Three⁵, której główną misją jest zapewnienie wszystkim niemowlętom i małym dzieciom dobrego startu w życie, tak by osiągnęły pełny potencjał, twierdzi, że kluczową rolę do odegrania mają w tym rodzice. Relacja z nimi nacechowana ciepłem i miłością, a także ich odpowiednie zaangażowanie stwarzają dzieciom warunki do najlepszego rozwoju. Zamiast całkowicie wykluczać ekrany z życia najmłodszych, można je wykorzystać do stymulowania rozwoju, jednak pod pewnymi warunkami. Po pierwsze, opiekunowie powinni zachęcać dzieci, by to, co zaobserwowały czy czego się nauczyły, patrząc na ekrany, w najprzeróżniejszy sposób wykorzystywały w rzeczywistości – kontynuując zabawy, ale już na realnych przedmiotach (np. segregowanie według kolorów). W ten sposób dokonuje się tak zwany „transfer umiejętności” – czyli zapamiętanie i uogólnienie opanowanej wiedzy na inne konteksty. Po drugie, rodzice powinni zadbać o to, by zaangażowanie dziecka miało charakter aktywny, a nie pasywny. Konieczność zapamiętania, podjęcia decyzji, komunikacji z innymi w świecie realnym, którą wymusza komunikat medialny, jest dalece bardziej wskazana niż bierne konsumowanie czasem nawet bezsensownych, ogłupiających treści (na przykład niektórych bajek telewizyjnych). Po trzecie, dziecko w czasie odbioru treści medialnych może liczyć na pomoc rodziców, którzy tak je prowadzą, by nie skupiało się na samej technice czy efektach, ale na treściach czy postaciach bohaterów tam obserwowanych. W rozmowie młody człowiek wypowiada też swoje zdanie na temat tego, co widzi i czego doświadcza, adekwatnie odnosząc się do zaprezentowanych obrazów i zdarzeń.

Jadwiga Izdebska wymienia kilka zasad, jakie powinni wziąć pod uwagę rodzice, którzy wprowadzają swoje dzieci w świat telewizji, tak by kształtować u nich właściwe postawy odbioru, ale również uczynić środowisko medialne jednym z wartościowych czynników wychowawczych⁶. Zasady te mają charakter otwarty, z powodzeniem można je stosować w odniesieniu do całej kultury masowej, obfitującej w różnorodność dostępnych mediów, multimediiów, hipermediów itp., w której współczesnym dzieciom przyszło żyć. Przywołana autorka zwraca uwagę na potrzebę i konieczność podejmowania przez rodziców różnych działań, aby powyższy cel osiągnąć. Jej zdaniem rodzice są odpowiedzialni za *organizowanie* przemyślanego, racjonalnego kontaktu dziecka z mediami, aby w sposób rozsądny mogło ono

³ WHO, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Pobrano z: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>

⁴ A. Alter, dz. cyt., s. 241.

⁵ ZERO to THREE. Pobrano z: <https://www.zerotothree.org/about/mission-vision/>

⁶ J. Izdebska, *Rodzina. Dziecko. Telewizja. Szanse wychowawcze i zagrożenia telewizji*, Trans Humana, Białystok 1996, s. 272–278.

rozpoznać swoje indywidualne preferencje i potrzeby korzystania z nich (zasada podmiotowości). Akcentuje ważność i wartość *wspólnego* odbioru komunikatów medialnych przez wszystkich członków rodziny. Zwraca uwagę na konieczność *pomocy najmłodszym w kwestii selekcjonowania* i dokonywania wyboru wartościowych treści medialnych. Według niej w rodzinnym odbiorze i korzystaniu z mediów powinna obowiązywać *zasada kompromisu*, dzięki której członkowie respektują nawzajem swoje potrzeby związane z aktywnością medialną. Wobec dzieci należy kierować działaniami, oczekiwaniami i sugestiami, by ich odbiór przekazów medialnych miał charakter *aktywny i kreatywny* – co wyraża się między innymi przez porządkowanie, klasyfikację, analizę, syntezę, uogólnienie, i ocenę odbieranych informacji. Rodzice muszą *kontrolować* zakres kontaktów medialnych swoich dzieci – przede wszystkim zwracać uwagę na poświęcony im czas, a także uniemożliwiać odbiór filmów i programów szkodliwych czy mało korzystnych. Konieczny jest też ich *dobry przykład* – we wszystkich aspektach tego typu aktywności. Warto pamiętać, że media *stwarzają wiele okazji do rozwoju osobowości* dzieci i rodzice mogą wykorzystać te wartościowe doświadczenia w procesie wychowania. Rolą rodziców jest ponadto *ochrona* przed negatywnym wpływem treści i narzędzi medialnych oraz wysuwanie postulatów i żądań, uwag na temat treści, formy i sposobu przekazywania programów przez nadawców medialnych. By mogli oni wszystkie te zadania prawidłowo wykonywać, konieczne jest *podnoszenie kwalifikacji* z zakresu mediów – chodzi tu szczególnie o poszerzanie wiedzy odnośnie do pozytywnych i negatywnych skutków ich oddziaływania.

Z badań, których autorką jest Anya Kamenetz, wynika, że rodzice – dążąc do stworzenia warunków do harmonijnego współistnienia z mediami, ponadto chcą kształtować u dzieci prawidłowe nawyki – wprowadzają w swoich domach pewne reguły postępowania. Według jej ustaleń najpopularniejszym kryterium owych norm jest *czas*. Ograniczenia tego typu są oczywistością – w końcu powinniśmy kontrolować, by najmłodsi nie siedzieli przed ekranami zbyt długo. Jej zdaniem jednak zasady tego rodzaju są bardzo trudne do egzekwowania. W sytuacji, gdy dzieci (szczególnie starsze) prawie non stop korzystają ze swoich smartfonów, reagując na pojawiające się powiadomienia czy wiadomości od rówieśników, poświęcając temu jednorazowo kilkadziesiąt sekund, kiedy w ciągu dnia wiele razy korzystają z wyszukiwarek internetowych, również w celach edukacyjnych – bardzo trudno dokładnie określić, czy na przykład już wykorzystały „dozwoloną godzinę”, czy jeszcze nie. Jest to – obiektywnie rzecz biorąc – stresująca i konfliktogenna sytuacja.

Z badań tych wynika ponadto, że często stosowane są zasady oparte na *kryterium sytuacyjnym*. Rodzice odnoszą je do konkretnej pory dnia, momentu tygodnia czy miejsca w domu, w których obowiązują jakieś nakazy czy zakazy. „Zakaz stosowania smartfonów przy posiłku”, „żadnych mediów w niedzielę”, „zakaz wnoszenia telefonu do sypialni” itp. – to przykładowe dyrektywy formułowane względem dzieci. Zdaniem Catherine Price stosowanie tak zwanych stref bez telefonu to dobry sposób ograniczenia korzystania ze smartfona. Może się to jednak odnosić do kategorycznego zakazu używania wszystkich mediów albo wybranych – chociażby korzystania z gier, portali społecznościowych itp. w określonych miejscach czy czasie.

W żmudnych wysiłkach na rzecz kształtowania u dzieci właściwego stosunku do mediów czasami stosowane jest tak zwane *kryterium priorytetów*. W tym przypadku pozwolenie na relaks w towarzystwie mediów elektronicznych jest uzależnione od spełnienia pewnych warunków – wykonania innych działań, związanych na przykład z obowiązkami szkolnymi czy domowymi, z aktywnością prozdrowotną (zabawa na świeżym powietrzu), zajęciami pozalekcyjnymi; mogą one też dotyczyć wyników w nauce, zachowania itp. Zastosowanie tego typu rozwiązań daje szansę na względną równowagę i odpowiedni rytm funkcjonowania rodziny. Ponadto proponowane są dzieciom różne aktywności (w tym rozwijające

kreatywność), które wzbogacają ich osobowość i wskazują sposoby wartościowego spędzania czasu.

W kolejnej serii zasad, które formułują rodzice, obowiązuje *kryterium treści*. Mają one na celu ustrzeżenie dzieci przed szkodliwymi komunikatami medialnymi, wywierającymi niewłaściwy wpływ na ich zachowanie czy psychikę. Zakazy w takich przypadkach dotyczą na przykład korzystania z niektórych gier komputerowych – nieodpowiednich do wieku albo zawierających niewłaściwe treści, portali społecznościowych, seriali telewizyjnych, stron internetowych itp. Czasem rodzice proponują swoim dzieciom konkretne, w swojej opinii właściwe, formy aktywności medialnej – nazywają je „edukacyjnymi”.

W pewnych przypadkach dorośli pozwalają na korzystanie z mediów, jednak z zastrzeżeniem, że negatywne emocje, które się w trakcie tego pojawią, spowodują zakończenie działań (*kryterium emocji*). Tworzenie i wprowadzanie tego typu zasad jest bardzo stresujące dla obu stron, jednak dzieci muszą otrzymać jednoznaczny sygnał, że konieczne jest sprawowanie kontroli nad swoimi emocjami i zachowaniem, dlatego ich stosowanie wydaje się uzasadnione.

Zdarza się i tak, że wprowadzane przez rodziców reguły cechuje przypadkowość i brak logicznego uzasadnienia. Stosowane są po prostu dla ich własnej wygody albo wtedy, kiedy nie radzą sobie oni z trudną sytuacją. Jednak pozwalanie na korzystanie z mediów w taki sposób, na zasadzie niespodziewanej nagrody, wprowadza pewien chaos, a próba egzekwowania reguł w przyszłości prowadzi nieraz do bardzo poważnych konfliktów.

Sposobów kształtowania racjonalnego podejścia dzieci do mediów elektronicznych jest wiele. Powszechnie znane są różnego rodzaju aplikacje monitorujące aktywność medialną, takie jak: *Family Link*, *Microsoft Family Safety*, *mOchrona*⁷. Należy do nich także *metoda nagród i kar*, ze szczególnym uwzględnieniem tych ostatnich – jak konfiskata urządzenia, szlabany itp. Czasami rodzice zastrzegają sobie prawo do sprawdzania aktywności w sieci (w tym jej historii). Uniemożliwiają korzystanie z mediów przez wyłączenie wi-fi (na przykład na noc) albo zmianę hasła, zabieranie kabla zasilającego urządzenie. Jednak trzeba pamiętać, że są to jedynie narzędzia, a żadne z nich nie zwalnia rodziców z obowiązku bycia mądrym opiekunem swoich pociech, który pomoże im wybrać optymalną drogę rozwoju.

Obserwacja życia codziennego, a także sugestie naukowców świadczą o tym, że sztywne zasady i precyzyjne reguły są bardziej wskazane w odniesieniu do małych dzieci, które – pozbawione odpowiednio rozwiniętego mechanizmu kontroli i zmysłu krytycznego – są bardziej narażone na zagrożenia. Dlatego, jak twierdzi Nicholas Kardaras, warto odsunąć w czasie kwestie posiadania konta na Facebooku czy telefonu do momentu, gdy „będzie bardziej zaawansowane w swoim rozwoju i będzie mniej podatne na to, żeby paść ofiarą uzależnienia od technologii, depresji Facebookowej lub nadmiernego wysyłania wiadomości tekstowych”⁸. Kontrola w tym wieku jest szczególnie ważna. Jeżeli chodzi o dzieci starsze, nie jest to już tak oczywiste. Bezwzględne egzekwowanie ustalonych, najczęściej przez samych rodziców bez porozumienia z dziećmi, zasad z oczywistych względów prowadzi do konfliktów. Czasy dorastania niosą ze sobą wiele nowych potrzeb – w tym niezależności i samostanowienia o sobie, zatem narzucanie jakichś nakazów czy zakazów prowadzi do frustracji, czasem nawet do wybuchów agresji. Dlatego niektórzy eksperci są zdania, że w odniesieniu do nastolatków kontrola powinna ustępować miejsca zaufaniu i dialogowi. Jeżeli nic niepokojącego się nie dzieje i dziecko prawidłowo funkcjonuje w różnych obszarach swojego życia, to rola rodziców

⁷ Szerzej na temat aplikacji tego typu – *Kontrola rodzicielska: Programy do blokady i ochrony rodzicielskiej*. Pobrano z: <https://kwestiabezpieczenstwa.pl/kontrola-rodzicielska/>

⁸ N. Kardaras, *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, CeDeWu, Warszawa 2018, s. 149.

powinna sprowadzać się do pomocy „w kształtowaniu własnych zasad rozsądnego korzystania z mediów”⁹.

Przecież ostatecznie o to właśnie chodzi, by dzieci stworzyły własny kodeks postępowania z mediami, wypracowały sobie strategie, które przede wszystkim będą służyły ich rozwojowi, ale też pozwolą na prowadzenie szczęśliwego życia. To powinno być najważniejszym celem rodziców, by wskazując wartościowe treści i sposoby użytkowania mediów, dając dobry przykład, będąc także dostępnym partnerem do rozmów i dyskusji na temat odbieranych komunikatów medialnych czy związanych z nimi zagrożeń, stwarzali warunki, w których młodzi ludzie ukształtują właściwą, zdrową relację ze środowiskiem medialnym.

Rola rodziców w tym względzie jest niezmiernie istotna. Podejmowane przez nich działania, stosowane sposoby są kluczowe i mają konkretne – pozytywne albo negatywne – konsekwencje. Warto jednak w tym miejscu podkreślić znaczenie rodziny jako takiej, jej kształtu i ogólnego funkcjonowania. Uważa się bowiem, że przyczyny patologii związanych z mediami, w tym także ryzyko uzależnienia, mogą wynikać z samej jej kondycji. Wśród tak zwanych czynników chroniących – zwiększających odporność dzieci – wymienia się na przykład silne więzi z rodzicami, a wśród czynników ryzyka – sprzyjających zagrożeniom – skłonność członków do popadania w konflikty, niespełnianie przez rodziców funkcji wychowawczo-opiekuńczej, dotykające ich choroby (na przykład psychiczne)¹⁰.

Dla realizacji omawianych tutaj celów preferowany jest rodzic, który przede wszystkim jest obecny – to znaczy między innymi taki, który dąży do kontaktu z dzieckiem, interesuje się tym, co interesuje dziecko, zna jego przyjaciół, cierpliwie słucha o czym ono mówi, nie stosuje przemocy, komunikuje miłość, akceptację, gotowość do pomocy, uznanie, nie unika trudnych tematów, szuka porozumienia i okazji do wspólnego działania. Ponadto rodzic silny wewnętrznie, potrafiący panować nad własnymi emocjami, konsekwentny, potrafiący powstrzymać eskalację konfliktów, oprzeć się pokusie etykietowania¹¹.

2. Metodologiczne przesłanki badań własnych

Procedura badań, których jedynie część wyników przedstawiono w niniejszym opracowaniu (adekwatnie do rozpatrywanych tutaj problemów badawczych), została uruchomiona przy użyciu metody sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem ankiety. Ogólnie rzecz biorąc, ich tematyka dotyczyła *zachowań medialnych młodzieży i niebezpieczeństw z nimi związanych*. Wzięło w nich udział 406 młodych ludzi w wieku od 14 do 25 lat z województwa opolskiego. Wśród nich 70,5% stanowiły dziewczyny, 29,5% – chłopcy; 52,8% pochodziło z miasta, 47,2% – ze wsi.

Postawiony w tym artykule główny problem badawczy został sformułowany w postaci pytania: *Jakie są skuteczne (i nieskuteczne) sposoby stosowane przez rodziców odnośnie do kształtowania racjonalnego stosunku do mediów elektronicznych u swoich dzieci?* Wysunięto także dwa problemy szczegółowe o następującej treści: *Jakie jest zaangażowanie rodziców w kształtowanie u swoich dzieci właściwych zachowań i postaw racjonalnego korzystania z mediów elektronicznych? Jakie są opinie młodzieży na temat skutecznych i nieskutecznych sposobów stosowanych przez rodziców w celu kształtowania u nich racjonalnego korzystania z mediów elektronicznych?*

⁹ A. Kamenetz, *Z nosem w ekranie. Szklana pułapka czyli szansa na rozwój twojego dziecka*, Laurum, Warszawa 2019, s. 97.

¹⁰ A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania, leczenie, profilaktyka*, Wyd. Edukacyjne, Kraków 2018, s. 30.

¹¹ P. Chocholska, M. Osipczuk, *Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży*, Hachette Polska, Warszawa 2009, s. 145–167.

Proces doboru próby miał charakter dwustopniowy. W pierwszym etapie przeprowadzono instruktaż i rozprowadzono kwestionariusz w wersji elektronicznej wśród studentów kierunków pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego. W drugim etapie narzędzie to zostało przez nich przesłane do innych osób z terenu województwa opolskiego (rodzeństwa, znajomych, przyjaciół itp.).

W celu zebrania materiału empirycznego posłużono się kwestionariuszem, który w całości zawierał 15 pytań (różnego rodzaju). Odnośnie do zasygnalizowanych wyżej kwestii w wymienionym narzędziu zastosowano pytania typu koniunktywnego i otwartego.

3. Zaangażowanie rodziców w przygotowanie swoich dzieci do racjonalnego korzystania z mediów elektronicznych

Literatura przedmiotu opisuje wiele różnych zachowań ryzykownych dzieci, a także niebezpieczeństw ze strony mediów¹², które pokazują, jak bardzo realne są to zagrożenia i że mogą dotyczyć wszystkich rodzin. Wobec atrakcyjności czy siły angażowania tego typu narzędzi młodzi ludzie, tak intensywnie goniący za tym, co ciekawe, niesamowite, atrakcyjne, są bez szans. Bez szans na ich racjonalne wykorzystanie – bez nadużyć czasowych, ryzykowania, patologii. Dlatego konieczna jest między innymi obecność i pomoc rodziców. Brak zaangażowania z ich strony niewątpliwie zwiększa ryzyko tak zwanego problematycznego wykorzystania mediów.

Z relacji 20,6% badanej młodzieży wynika, że w jej rodzinach nie wykonano żadnego wysiłku, by kształtować u swoich dzieci właściwe zachowania w związku z wykorzystaniem mediów elektronicznych. Na szczęście większość rodziców poczuwa się do takiego obowiązku, chociaż – co pokazują opinie respondentów – z różnym skutkiem.

Blisko połowa badanej młodzieży (49,0%), opisując sposoby, które stosowali rodzice, by kształtować w niej właściwy sposób korzystania z mediów, wskazywała na wysiłki mające na celu zaangażowanie swoich dzieci w najprzeróżniejsze niematerialne *aktywności* – takie jak wspólne (rodzinne) spędzanie czasu (wyjazdy, gry planszowe), aktywność fizyczna czy zajęcia artystyczne.

Niezmiernie istotny w tego typu pracy nad dziećmi jest *dobry przykład*. Właśnie na tę bardzo ważną kwestię zwróciło uwagę 38,6% badanych, twierdząc, że mogli na taki liczyć w swoich domach. Nieznacznie ponad 1/3 respondentów (34,8%) wymienia też *rozmowy i dyskusje*, jakie inicjowali rodzice dla osiągnięcia omawianych tutaj celów. Podobna część osób (32,6%) przypomina sobie, że dla przeciwdziałania przesadnemu wykorzystaniu mediów miały one ustalone *zasady*, ponadto 18,1% badanych jako sposób dyscyplinujący stosowany przez rodziców wymienia *kary* (na przykład zabranie telefonu). Najmniej odpowiedzi (6,5% respondentów) wskazywało na zastosowanie aplikacji monitorujących aktywność medialną czy blokady rodzicielskie itp. Sporadycznie stosowano inne sposoby – jak *wyłączanie Internetu* czy *kontrola aktywności w sieci*.

Fakt podejmowania przez człowieka działań, które w jego intencji mają doprowadzić do wartościowych celów, nie jest tożsamy z obiektywnie dobrymi skutkami. Czasami działania rodziców nie powodują dobrych rezultatów. Dosadnie określił to jeden z respondentów, twierdząc, że *stosowanie aplikacji monitorujących, blokad rodzicielskich, tworzenie zasad czy stosowanie kar to raczej droga do rodzinnych awantur i uszkodzenia dziecku psychiki* (chłopak, 22–25 lat, miasto).

Zróznicowany poziom wiedzy pedagogicznej rodziców, ich cechy charakteru (osobowość) czy przebyte doświadczenia i wiele innych czynników – w tym niezmiernie ważne konstrukcja psychiczna i doświadczenia młodych ludzi – powodują, że działania, które

¹² K. Daciuk, *Negatywne oddziaływanie mediów na sferę emocjonalną dzieci*, [w:] *Zagrożenia ze strony mediów*, pod red. G. Penkowskiej, Katedra Wydawnictwo Naukowe, Gdańsk 2017, s. 138–155.

podejmują oni w tej materii, mają bardzo różną efektywność. Poniżej przedstawiono informacje na temat tego, jak na wysiłki i działania rodziców patrzą młodzi ludzie, jak je też oceniają.

4. Opinie młodzieży na temat skutecznych i nieskutecznych sposobów stosowanych przez rodziców w celu kształtowania racjonalnego korzystania z mediów elektronicznych u ich dzieci

W opinii 33,7% badanej młodzieży bardzo skutecznym sposobem na to, by nauczyć młodych ludzi racjonalnego korzystania z mediów i tym samym zachować odpowiednie proporcje w odniesieniu do innych obszarów życia, jest podsuwanie pomysłów na to, jak mogliby spędzić swój czas wolny. Chodzi o proponowanie aktywności, które między innymi – co też bardzo mocno wybrzmiało z tych wypowiedzi – są związane ze wspólnym spędzaniem czasu w rodzinie. Młodzi ludzie szczególnie cenią wyjazdy z bliskimi, rozmowy, gry planszowe – podobne wypowiedzi przedstawiło blisko 1/3 tych, którzy wypowiadali się w taki właśnie sposób. Inne aktywności, które proponowali rodzice, a młodzież uznała je za interesujące, dotyczyły: aktywności fizycznej, spędzania czasu z kolegami czy znajomymi, rozwijania zainteresowań (na przykład gry na instrumencie).

Co czwarty badany uważa, że efektywna jest też *rozmowa czy dyskusja*, jaką rodzice inicjowali, pragnąc uświadomić dzieci o rzeczywistych i potencjalnych niebezpieczeństwach czy zagrożeniach ze strony mediów. Jednak w ponad połowie tego typu wypowiedzi zwracano uwagę na to, że konwersacja powinna być oparta na logicznej argumentacji. Dzieci przyjmują naukę, jeśli zawiera racjonalne uzasadnienie, wskazuje na bardzo prawdopodobne konsekwencje ich działań, bez nadmiernego teoretyzowania i moralizowania. Jedna z badanych wyznaje: *Przede wszystkim chciałabym wiedzieć, że osiągnięcia w grach nie są prawdziwymi osiągnięciami i spędzanie kilkudziesięciu godzin na budowaniu domku w grze wpłynie nijak na rzeczywistość* (dziewczyna, 22–25 lat, miasto); inna twierdzi: *Najbardziej przekonał mnie argument, że w Internecie nic nie ginie, więc treści umieszczane przeze mnie na mediach społecznościowych powinny być rozważne i przemyślane* (dziewczyna, 22–25 lat, miasto).

Z niektórych wypowiedzi można było odnieść wrażenie, że niewłaściwy sposób prowadzenia rozmowy z młodymi ludźmi przynosi wręcz skutek odwrotny od zamierzonego. Szczególnie odnosi się to do tych sytuacji, gdy rodzice dawali się ponieść emocjom i zamiast spokojnie przedstawiać swoje racje – krzyczeli, straszili, wypominali, histeryzowali. I nie były to odosobnione przypadki. A dodać należy, że ich kompetencje medialne, czy to w odniesieniu do korzystania z mediów, czy też zagrożeń, nie zawsze są na wysokim, a może nawet dostatecznym poziomie, co nieraz sygnalizowała badana młodzież. Bardzo prawdopodobne, że to powoduje brak zaufania i sprzeciw, a w konsekwencji nieliczenie się z zakazami i ostrzeżeniami.

W opinii 15,5% respondentów efektywnym sposobem kształtowania racjonalnego użytkownika mediów było *ustalenie zasad*. Ten rodzaj oddziaływań wymaga od rodziców pełnego zaangażowania – poświęcenia dużej ilości czasu (na ustalenie norm i kontrolę ich przestrzegania), odpowiednich cech charakteru (na przykład stanowczości) i żelaznej konsekwencji, dlatego by okazał się on skuteczny, trzeba zainwestować wiele wysiłku. Z innych badań – w tamtym przypadku dotyczących korzystania z telefonu komórkowego – wynika, że 1/3 część rodziców z tego całkowicie rezygnuje, co piąty z nich jest niekonsekwentny w egzekwowaniu zasad. Jednak w około 16,0% rodzin tego typu regulacje funkcjonują, to znaczy zostały ustalone i obie strony ich przestrzegają¹³.

Literatura przedmiotu zaprezentowana w pierwszej części artykułu potwierdza zasadność wprowadzania takich zasad, a wypowiedzi tej 15-procentowej grupy osób zauważających

¹³ A. Mamroł, *Zagrożenie fonoholizmem wśród dzieci we wczesnej fazie dorastania*, [w:] *Edukacja jutra. Formy wzbogacania wychowania i zmniejszania zagrożeń społecznych*, pod red. A. Kamińskiej, P. Oleśniewicza, Wyd. Akademii Sztuki Wojennej, Warszawa 2019, s. 349.

pozytywny wpływ w tym badaniu to potwierdzają – w ich przypadku takie działania rodziców było skuteczne i odpowiednie. Co dziesiąty jednak uczestnik badania, być może z powodu popełnionych przez rodziców błędów, zauważa negatywne skutki stosowania tego typu sposobów.

Dla badanej młodzieży istotny jest ponadto *dobry przykład rodziców*. Ten aspekt sygnalizowało 14,6% grupy. Czasami dorośli wywierają na dzieci presję i wymagają od nich wzorowego zachowania, jednocześnie dając samym sobie zgodę na brak ograniczeń i swawolę. To pokolenie również w wielu innych sytuacjach w szczególny sposób daje wyraz swej niezgody na podobne sprzeczności.

Jedynie 4,3% respondentów zauważa skuteczność stosowania *kar*. Jak jeden z nich stwierdził: *Kara nie skłania do samorefleksji i poprawy, tylko zmniejsza więź między dzieckiem a rodzicami* (chłopiec, 18–21 lat, wieś). Jeszcze mniej – 2,5% – dobrze ocenia wykorzystanie *aplikacji monitorujących, blokad rodzicielskich* itp. Oto wypowiedź jednego z ankietowanych: *Kontrola rodzicielska nie przyniosła rezultatów, bo ta ich śmieszna aplikacja nawet nie działa [...], to ich gadanie już więcej dało* (chłopiec, 14–17 lat, miasto). Pewna część rodziców (1,2%), chcąc kontrolować czas, jaki ich dzieci poświęcają mediom, uniemożliwia ich stosowanie przez wyłączenie Internetu (na przykład na noc) czy podobne działania, powodujące brak warunków technicznych czy po prostu dostępu do sprzętu. Tak znikoma grupa młodych uważała to za skuteczne działanie.

Pojawiały się w wypowiedziach treści (konkretnie – u 1,9% respondentów), które dotyczyły *wieku, w jakim dzieci powinny otrzymywać swoje pierwsze telefony komórkowe*. Zdaniem tych osób dobrą decyzją rodziców jest przesunięcie w czasie momentu otrzymania własnego smartfona. Niekoniecznie zatem musi się to odbyć, jak powszechnie obserwujemy, już w początkowych klasach szkoły podstawowej, ale może później i – jak też twierdzą badani – nie należy od razu ofiarować telefonu najwyższej generacji, z najbardziej wymyślnymi funkcjami. Podobnie należy traktować sprawę zakładania kont na portalach społecznościowych. Oto wypowiedź jednej z uczestniczek badania: *Pamiętam, że rodzice nie pozwolili mi za szybko zakładać kont na mediach społecznościowych, co myślę, że jest dobrym pomysłem. W dzieciństwie spędzałam więcej czasu na podwórku, nie mając telefonu komórkowego, a wracając do domu po zabawie na dworze, już nie miałam chęci zasiadania przed komputerem i grania w gry* (dziewczyna, 22–25 lat, miasto).

Na uwagę zasługują również wypowiedzi zaledwie kilku osób, jednak sygnalizujące bardzo istotną kwestię. Wskazują one mianowicie na to, że nie należy tutaj zbyt skupiać się na oddziaływaniach dotyczących kształtowania jedynie tej sfery osobowości, która związana jest z racjonalnym wykorzystaniem mediów. Chodzi raczej o cały proces wychowania, stosowaną przez rodziców strategię, ogólne ich podejście, postawy, mądrość. Najdobitniej świadczą o tym z kolei te słowa: *Moi rodzice nie znają się na mediach elektronicznych. To ja musiałem uczyć ich. Ale wiedziałem, co jest złe, a co dobre na co dzień, dzięki temu, że byli dobrymi rodzicami, którzy mnie nie karali za byle co i nie nagradzali za byle co. Okazywali mi miłość, wsparcie i zrozumienie w tym, co robię. Przede wszystkim okazywali mi zaufanie, pytali się mnie, co robię, i jeśli potrafiłem im wytłumaczyć, że to, co robię, nie jest szkodliwe, to mi pozwalali robić, co uważałem za słuszne* (chłopiec, 22–25 lat, wieś).

Sporadycznie wymieniane były jeszcze inne skuteczne zdaniem młodzieży sposoby przygotowania dzieci do życia w środowisku medialnym. Wśród nich warto wspomnieć o takich pomysłach rodziców jak: *sprawdzanie zawartości urządzeń czy historii korzystania z sieci, pomoc w korzystaniu z mediów, obciążanie obowiązkami domowymi*.

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają ponadto wyciągnąć wniosek, że u niektórych młodych ludzi są pewne pokłady autorefleksji, sił i możliwości, które sprawiają, że sami chcą unikać patologii, bo one przeszkadzają w realizacji planów życiowych czy po prostu w szczęśliwym życiu. Jedna z wypowiedzi w tym rodzaju brzmiała następująco: *Rodzice [...]*

pozwolili mi robić, co chcę i ile chcę. Na początku źle się to na mnie odbiło, ale przez to, że SAM doszedłem do tego, że nie tędy droga, bo wszystko dookoła mi się sypało (zdrowie, relacje itd.), to taka lekcja najbardziej zostaje w głowie. Gdyby mi zabraniali na siłę, to ja bym tylko szedł w zaparte i chciał korzystać coraz więcej i więcej, co prawdopodobnie dałoby odwrotny efekt (chłopiec, 18–21 lat, wieś).

Dodać również należy, że wiele osób – konkretnie 83 – w ogóle nie odpowiedziało na pytanie dotyczące sposobów, jakie stosowali rodzice w tego typu oddziaływaniach, co przy rzetelnie udzielanych odpowiedziach na inne pytania też daje do myślenia. To także świadczy być może o małym zaangażowaniu rodziców albo o ich nieskuteczności. Respondenci nie podawali skutecznych rozwiązań, ponieważ nie doświadczyli takich w swoim życiu.

Zakończenie – wnioski

Dla wielu współczesnych rodziców włączanie swoich dzieci do świata technologii i kształtowanie u nich „właściwych” nawyków korzystania z mediów jest procesem bardzo stresującym i stanowi nie lada wyzwanie. Pomimo obiektywnej trudności z określeniem tak zwanej diety medialnej – a dodać należy, że problem z tym mają nawet naukowcy¹⁴ – należy podjąć starania, by stworzyć dzieciom warunki do optymalnego rozwoju. Przytoczona wyżej literatura przedmiotu i dane z przeprowadzonych badań pozwolą na przedstawienie wniosków, które – miejmy nadzieję – przyczynią się do optymalizacji podejmowanych działań.

Jak każde wyzwanie, tak i to wymaga włożenia odpowiedniego nakładu sił, by mu sprostać. Nastawienie rodziców i gotowość do podjęcia wysiłku mają zatem wielkie znaczenie. Z badań wynika, że w wielu rodzinach nie są podejmowane żadne tego typu działania. Bierność wynikająca z lenistwa czy obawy przed dyskomfortem, a także pozostawienie dzieci samym sobie lub działania minimalistyczne, sporadyczne, chaotyczne i nieprzemyślane na pewno nie doprowadzą do czegoś dobrego. Poza tym sygnalizowane przez młodzież sposoby stosowane przez rodziców zawarte były w stosunkowo małej liczbie wskazań, najczęściej nieprzekraczającej 1/3 badanej grupy. Niektóre z tych sposobów, które szczególnie w odniesieniu do małych dzieci powinny być stosowane często – jak korzystanie z aplikacji monitorujących czy sprawdzanie historii aktywności w sieci – stosowane były sporadycznie. To potwierdza raczej niewystarczające zaangażowanie większości rodziców. Konieczna jest zatem zmiana ich podejścia.

Każda sytuacja jest inna, dlatego rodzice, podejmując decyzje odnośnie do korzystania z mediów, szczególnie u starszych dzieci, powinni wykazać się otwartością, kreatywnością, mądrością – każdorazowo dokonując bilansu zysków i strat. Wskazane przez młodzież w badaniach sposoby stosowane przez rodziców celem kształtowania racjonalnego korzystania z mediów elektronicznych u swoich dzieci, oceniane przez nią jako „skuteczne”, mogą być traktowane jako narzędzia, które w konkretnych przypadkach – w większym albo mniejszym stopniu – powinny znaleźć zastosowanie. Jednak, tak jak w procedurach badania w działaniu¹⁵, ustawicznie należy dokonywać weryfikacji ich skuteczności i w razie konieczności je modyfikować. Do najskuteczniejszych ze wspomnianych wyżej sposobów według badanej młodzieży należą: proponowanie niemedialnych aktywności, szczególnie tych, w których uczestniczą inni członkowie rodziny; rozmowy czy dyskusje, jednak oparte na logicznej argumentacji i wzajemnym poszanowaniu; ustalanie zasad (pod warunkiem, że są konsekwentnie i racjonalnie egzekwowane); dobry przykład rodziców. Jednocześnie w opiniach młodych najmniej skuteczne są kary i wszelkiego rodzaju ograniczenia, gdyż powodują konflikty, powstawanie pretensji i ogólne popsucie relacji.

¹⁴ A. Kamenetz, dz. cyt., s. 32.

¹⁵ M. Czerepaniak-Walczak, *Badanie w działaniu*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, pod red. S. Palki, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010, s. 327.

Ponadto w realizacji omawianego tutaj zadania rodzice nie mogą utracić zdrowego rozsądku i perspektywy ogólnego dobra swoich dzieci; zawsze ich decyzje muszą wynikać z mądrego demokratycznego stylu wychowania. Przyjmowane przez nich na co dzień pozytywne postawy rodzicielskie, ich miłość, cierpliwość, zorientowanie na poszukiwanie kompromisu – w dużej mierze uchronią przed potencjalnymi błędami wychowawczymi.

Z wypowiedzi młodych ludzi w kilku przypadkach wybrzmiały słowa wdzięczności za takie właśnie podejście rodziców, co też potwierdza skuteczność podobnych stylów działania. Nie należy również zapominać o potencjale dzieci. Wiele z nich samodzielnie dochodzi do tego, jakie miejsce powinny zajmować media w ich życiu, i czuje, gdy coś wymyka się spod kontroli. Odpowiednie warunki stworzone przez rodziców mogą być inkubatorem tworzenia się ich własnego racjonalnego systemu korzystania z mediów, co jest szczególnie cenne, bo zostanie z nimi na całe życie.

Bibliografia:

Alter A., *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.

Chocholska P., Osipczuk M., *Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży*, Hachette Polska, Warszawa 2009.

Czerepaniak-Walczak M., *Badanie w działaniu*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, pod red. S. Palki, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010.

Daciuk K., *Negatywne oddziaływanie mediów na sferę emocjonalną dzieci*, [w:] *Zagrożenia ze strony mediów*, pod red. G. Penkowskiej, Katedra Wydawnictwo Naukowe, Gdańsk 2017.

Kamenetz A., *Z nosem w ekranie. Szklana pułapka czyli szansa na rozwój twojego dziecka*, Laurum, Warszawa 2019.

Kardaras N., *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, CeDeWu, Warszawa 2018.

Mamroł A., *Zagrożenie fonoholizmem wśród dzieci we wczesnej fazie dorastania*, [w:] *Edukacja jutra. Formy wzbogacania wychowania i zmniejszania zagrożeń społecznych*, pod red. A. Kamińskiej, P. Oleśniewicza, Wyd. Akademii Sztuki Wojennej, Warszawa 2019.

Ogonowska A., *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania, leczenie, profilaktyka*, Wyd. Edukacyjne, Kraków 2018.

Netografia

WHO, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Pobrano z: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>

ZERO to THREE. Pobrano z: <https://www.zerotothree.org/about/mission-vision/>

Kontrola rodzicielska: Programy do blokady i ochrony rodzicielskiej. Pobrano z: <https://kwestiabezpieczenstwa.pl/kontrola-rodzicielska/>

Dane adresowe: ul. Dereniowa 16 A, 45-940 Opole