

Magdalena Gadamska-Kyrzcz

 <https://orcid.org/0000-0001-7869-2359>

MAŁOPOLSKA UCZELNIA PAŃSTWOWA IM. RTM. WITOLDA PILECKIEGO
W OŚWIĘCIMIU

Natalia Ubik

 <https://orcid.org/0000-0002-4671-8523>

MAŁOPOLSKA UCZELNIA PAŃSTWOWA IM. RTM. WITOLDA PILECKIEGO
W OŚWIĘCIMIU

Rodzice w obliczu wyzwań współczesności. Przeciwdziałanie uzależnieniom od nowych technologii u dzieci i młodzieży

 <https://doi.org/10.15633/9788383700854.04>

Powszechnie wiadomo, że dzisiejszy świat pełen jest różnego rodzaju nowinek technologicznych. Oczywiście zauważyć można немало korzyści z nich wynikających, ale z drugiej – liczne zagrożenia. Wydaje się, że wiele zależy nie tylko od samego urządzenia elektronicznego i jego możliwości, lecz także od konkretnego

użytkownika. To bowiem odbiorca decyduje o tym, w jaki sposób skorzysta np. ze smartfona czy tabletu. W przypadku młodych osób, które dopiero poznają dzisiejszy świat i dostępne w nim dobra – niezwykle ważna wydaje się rola wychowawców i opiekunów, którzy mogą uczyć dziecko, w jaki sposób korzystać ze wspomnianych już urządzeń. Wiadomo, że w życiu małego człowieka najczęściej rodzice są najważniejszymi osobami, które pełnią względem dziecka funkcję wychowawczą. To właśnie dlatego w niniejszym artykule zasadne wydaje się skupienie na tym, w jaki sposób matka i ojciec mogą przeciwdziałać niewłaściwemu korzystaniu z nowoczesnych technologii przez dzieci i młodzież.

Tekst podzielono na kilka części. W pierwszej z nich zwrócono uwagę na zagrożenia, które są związane z używaniem nowoczesnej technologii. Wymieniono tu przykładowe niebezpieczeństwa w tymże zakresie, ze szczególnym zwróceniem uwagi na pojęcie „uzależnienia od technologii”. Kolejno zaprezentowano wyniki badań dotyczące korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń mobilnych oraz ich aktywności w wirtualnej przestrzeni. Kluczową częścią niniejszej pracy jest jednak zwrócenie uwagi na to, w jaki sposób rodzice mogą przeciwdziałać niewłaściwemu korzystaniu z nowoczesnych urządzeń technologicznych u dzieci i młodzieży.

Zagrożenia związane z używaniem nowoczesnej technologii

Magdalena Gadamska-Kyrcz, Marta Lubert i Marta Skoczyła zwróciły uwagę, że niemal „każda dziedzina życia jest powiązana z korzystaniem z cyfrowych urządzeń. Rewolucja technologiczna przyniosła światu wiele korzyści ekonomicznych, gospodarczych,

naukowych i społecznych. Coraz częściej jednak zostaje podniesiony alarm, że nowe media są zagrożeniem dla człowieka. Szczególnie narażone na negatywne skutki są dzieci, które dopiero się rozwijają i kształtują. Technologia w kontekście wychowania może stać się narzędziem wspomagającym rozwój dzieci i młodzieży, niestety niesie za sobą także poważne zagrożenia¹. Zatem pomimo licznych zalet nowych technologii należy mieć na uwadze, że mogą one również stanowić pewnego rodzaju niebezpieczeństwo. Powszechnie wiadomo, że nie zawsze posiadacze telefonów komórkowych, komputerów i innych urządzeń technologicznych używają ich bowiem we właściwy sposób. Dlatego aktualnie patologiczne korzystanie z mediów (określenia takiego używa Agnieszka Ogonowska²) jest ważnym społecznie i nagłaśnianym problemem. Zagrożenia, których należy być świadomym to chociażby: grooming, cyberseks³, sexting (sexting)⁴, e-seksoholizm⁵, child grooming (uwodzenie dzieci), cyberprostytycja, flaming, mowa nienawiści, trollowanie⁶, cyberbulling

- 1 M. Gadamska-Kyrcz, M. Luber, M. Skoczyła, *Rodzice wobec wychowania dzieci i młodzieży w dobie internetu*, [w:] *Wyzwania współczesnego świata*, t. 1, red. J. Kawa, Łódź 2020, s. 123, <https://www.archaeograph.pl/lib/l231bv/KsiegaTomI-kd9042dc.pdf> (dostęp: 13.10.2025).
- 2 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystywaniu mediów*, Kraków 2014; A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania, leczenie, profilaktyka*, Kraków 2018, s. 6.
- 3 S. Kozak, *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Warszawa 2013, s. 218.
- 4 D. Krzyżanowska, B. Szetela, U. Trybek, I. Zajdel, *Sexting wśród młodzieży – niewinna zabawa czy zagrożenie?*, [w:] *Zagrożenia dla rozwoju współczesnej młodzieży*, red. W. Walc, Rzeszów 2015, s. 120–129.
- 5 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 76.
- 6 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 61–62.

(cyberprzemoc)⁷, stalking⁸, phishing⁹, e-zakupoholizm, e-hazard¹⁰, uzależnienie od gier online¹¹, sieciaholizm (uzależnienie od internetu – AID)¹², fonoholizm (nomofobia)¹³, creeping¹⁴, phubbing¹⁵, syndrom FOMO¹⁶ czy (over)sharenting¹⁷. Nie można ich ignorować, z tego powodu, że problemy te dotyczą coraz większej grupy osób¹⁸. Niejednokrotnie zdarza się, że odnoszą się nawet do całych rodzin, które z tego powodu nazywane są „cyfrowymi rodzinami”¹⁹.

- 7 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 62–63; K. Walczak, *Cyberbullying wyzwaniem dla profilaktyki*, [w:] *Współczesne zagrożenia. Prawda czy fikcja?*, red. J. Zimny, Stalowa Wola 2015, s. 41–51.
- 8 S. Kozak, *Patologia fonoholizmu...*, dz. cyt., s. 208.
- 9 S. Kozak, *Patologia fonoholizmu...*, dz. cyt., s. 221.
- 10 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 76.
- 11 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 64–66.
- 12 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 67–75.
- 13 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 79–80.
- 14 R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021, s. 103.
- 15 M. Gadamska, *Phubbing wśród młodzieży licealnej*, [w:] *Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży. Wybrane problemy*, red. W. Walc, Rzeszów 2016, s. 65–79.
- 16 D. Müller-Siekierska, *Syndrom FOMO jako współczesne zagrożenie*, [w:] *Współczesne zagrożenia. Prawda czy fikcja?*, red. J. Zimny, Stalowa Wola 2015, s. 713–729.
- 17 M. Kamińska, „Madki” kontra trolle. Użytkownicy mediów społecznościowych przeciwko oversharentingowi, „Media i Społeczeństwo” 2019, nr 11, s. 251–269; B. Chrostowska, *Sharenting – skala i wielowymiarowość zjawiska (nierozważnego) ujawniania przez rodziców informacji o dzieciach w mediach społecznościowych*, „Problemy Wczesnej Edukacji” 43 (2018) nr 4, s. 58–68, <https://doi.org/10.26881/pwe.2018.43.05>.
- 18 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym...*, dz. cyt., s. 9.
- 19 Ł. Prusaczyk, *Cyfrowe rodziny*, <https://przystanekempatia.pl/cyfrowe-rodziny/> (dostęp: 20.09.2022).

W literaturze przedmiotu występuje też pojęcie „uzależnienia od technologii”. Stefan Kaczmarek rozumie je jako zaburzenie „kontroli impulsów, które wiąże się z obsesyjnym używaniem urządzeń mobilnych, internetu lub gier wideo, pomimo negatywnych konsekwencji dla korzystającego z tych technologii. Zaburzenie to może być również nazywane uzależnieniem cyfrowym lub uzależnieniem od internetu”²⁰. Magdalena Rowicka używa zaś sformułowania zespołu uzależnień od internetu (chodzi tu o takie kwestie jak: komputer oraz internet, grę w gry, a także cyberseks)²¹. Niejednokrotnie w literaturze pojawiają się także określenia takie jak patologiczne korzystanie z mediów²², patologiczne korzystanie ze środków masowego przekazu²³, patologia fonoholizmu²⁴ itd. Uwagę zwraca tutaj pojęcie „patologiczny”, a jego definicja (w kontekście związku) w *Wielkim słowniku języka polskiego* jest następująca: „taki, który uległ odchyleniu od norm przewidzianych dla danego typu zjawisk”²⁵. Można to dostrzec np. w patostreamingu²⁶ lub

- 20 S. Kaczmarek, *Cyfrowe uzależnienia!*, <http://it-filolog.pl/cyfrowe-uzaleznienia/> (dostęp: 02.09.2022).
- 21 M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka*, Warszawa 2015, s. 7–67, cyt za: A. Radoń, *Nie ma substancji – jest uzależnienie. Uzależnienia behawioralne*, [w:] *Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży. Wybrane problemy*, red. W. Walc, Rzeszów 2016, s. 36–37.
- 22 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym...*, dz. cyt.; A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt.
- 23 J. Pluta, *Psychologiczne badania nad mediami – droga do powstania nowej dyscypliny*, „Media i Społeczeństwo” 2019, nr 11, s. 247.
- 24 S. Kozak, *Patologia fonoholizmu...*, dz. cyt.
- 25 Hasło: *Patologiczny*, [w:] *Wielki słownik języka polskiego*, red. P. Źmigrodzki, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/47949/patologiczny/5157398/zwiazek> (dostęp: 27.09.2022).
- 26 W. Kułaga, *Transmisja patologii społecznych do internetu. Zagrożenia związane z medialną aktywnością patoinfluenserów, patostreamerów i patoużytkowników*, „Com.press” 4 (2021) nr 2, s. 70–88, <https://doi.org/10.51480/>

w aktywności osób nazywanych patostreamerami, patoinflenserami, patotwórcami, patonadawcami czy patoużytkownikami²⁷, podkreśla to przedrostek „pato”. Jednak aktualnie posługiwanie się pojęciem „patologia” niektórym może wydawać się nieodpowiednie ze względu na próby odchodzenia od posługiwania się tym słowem.

Zdaniem Kaczmarek, choć uzależnień od technologii nie uwzględnia się jako zespołów chorobowych „w podręcznikach diagnostyczno-statystycznych psychologii, to ich objawy przypominają zachowania osób uprawiających kompulsywny hazard”²⁸. Na potrzeby niniejszego artykułu przyjęto tę definicję uzależnienia od technologii, jednakże warto zaznaczyć, że choć w literaturze przedmiotu nierzadko występują pojęcia takie jak uzależnienie od technologii czy internetu, to nie wszyscy zgadzają się obecnie, że można używać takich sformułowań.

Na jednej ze stron internetowych znajduje się artykuł Szymona (brak podanego nazwiska), który twierdzi, że nie ma czegoś takiego jak uzależnienie od technologii bądź internetu albo smartfonów, a takie określenie jest dużym skrótem myślowym. Autor, tłumacząc swoje stanowisko, już na początku tekstu zadaje czytelnikowi pytanie, czy uważa on, że „zakaz korzystania ze sklepów jest właściwym sposobem na walkę z uzależnieniem od papierosów?”. W dalszej części artykułu podkreśla, że jeśli smartfon jest sklepem, to problemem nie jest sam dostęp do niego, lecz konkretny produkt bądź produkty, które można tam nabyć i które szkodzą klientowi. Problemem nie jest cała technologia jako taka, jest nim

compress.2021.4-2.313; P. Siedlanowski, *Homo crudelis? Patostream – kolejna patologia w sieci*, „Biuletyn Edukacji Medialnej” 2018, nr 2, s. 44–57.

27 W. Kułaga, *Transmisja patologii społecznych do internetu...*, dz. cyt., s. 70–88.

28 S. Kaczmarek, *Cyfrowe uzależnienia!*, <http://lit-filolog.pl/cyfrowe-uzaleznienia/> (dostęp: 02.09.2022).

manipulacja, którą posługują się różne firmy. Szymon zauważa jednak, że na szczęście od pewnego czasu coraz więcej mówi się „o uzależniających, manipulacyjnych mechanizmach stosowanych przez twórców aplikacji i gier”²⁹. Argumenty wspomnianego autora zostały przedstawione w sposób przekonujący i rzeczywiście choćby określenie „uzależnienie od technologii” wydaje się niezwykle obszerne, to samo słowo „technologia” jest czymś bardzo szerokim.

Autorki nie odnalazły jednak literatury, mającej charakter naukowy, potwierdzającej pogląd, by obecnie odchodzono od używania takiego sformułowania. Również choćby Narodowy Fundusz Zdrowia wciąż posługuje się pojęciem uzależnienia od komputera oraz internetu³⁰. Narodowy Fundusz Zdrowia we współpracy z Ministerstwem Zdrowia uruchomił nawet program pilotażowy skierowany do dzieci, które są uzależnione od nowych technologii cyfrowych. Rozpoczął się on w grudniu 2021 roku i potrwa do końca czerwca 2023 roku³¹. W niniejszym artykule postanowiono wciąż posługiwać się pojęciem uzależnienia od technologii, które nadal jest obecne w literaturze przedmiotu, zaznaczając jednak, że być może coraz częściej nie będzie ono uznawane za adekwatne do określania opisywanych tu sytuacji, a w przyszłości zostanie całkowicie

29 Szymon, *Drodzy rodzice, dziennikarze i eksperci – przestańcie mówić o uzależnieniu od internetu lub technologii*, <https://edgerunner.pl/drodzy-rodzice-dziennikarze-i-eksperci-przestancie-mowic-o-uzaleznieniu-od-internetu-lub-technologii/> (dostęp: 26.08.2022).

30 Narodowy Fundusz Zdrowia, *Dlaczego uzależnienie od komputera i internetu jest groźne dla Twojego dziecka?*, <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dlaczego-uzaleznienie-od-komputera-i-internetu-jest-groźnie-dla-twojego-dziecka,8139.html> (dostęp: 08.09.2022).

31 Ministerstwo Edukacji i Nauki, *Pilotażowy program skierowany do dzieci i młodzieży uzależnionych od nowych technologii*, <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/pilotażowy-program-skierowany-do-dzieci-i-mlodziezy-uzaleznionych-od-nowych-technologii> (dostęp: 08.09.2022).

zastąpione innym sformułowaniem. Jest to jednak oczywiście wyłącznie hipoteza, która z biegiem lat może okazać się zupełnie nietrafna.

Doniesienia dotyczące korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń mobilnych oraz ich aktywności w sieci

Obecnie ważne dla coraz większej grupy dzieci i młodzieży jest posiadanie konta, a nawet wielu kont w mediach społecznościowych. Jeszcze kilka lat temu często można było usłyszeć zdanie: „Nie mam Cię na Facebooku? Znaczy – nie istniejesz!”³², chociaż Facebook nadal jest popularnym serwisem, to obecnie w social mediach wśród młodych odbiorców dominuje m.in. YouTube, Tik Tok, Instagram, Snapchat, czego efektem jest nagrywanie i śledzenie przez użytkowników dłuższych bądź krótkich filmików (relacji). Aktualnie Facebook także umożliwia zamieszczanie krótkich relacji, jednak nie przyciąga on uwagi tylu odbiorców (nastolatków), co chociażby Tik Tok³³.

Warto w tym miejscu przytoczyć wnioszek wynikający z ogólnopolskiego badania Rzecznika Praw Dziecka, przeprowadzonego w 2021 roku: „Media społecznościowe stały się nowym nałogiem dzieci i młodzieży. 13 proc. młodszych dzieci i aż 15 proc. młodzieży

32 Zob. *Nie mam Cię na Facebooku? Znaczy – nie istniejesz!*, „Dziennik Zachodni”, <https://dziennikzachodni.pl/nie-mam-cie-na-facebooku-znaczy-nie-istniejesz/ar/395717> (dostęp: 28.09.2022).

33 Por. F. Górka, *Gigant upada – Facebook traci popularność wśród nastolatków*, <https://android.com.pl/tech/505332-facebook-traci-popularnosc-wsrod-mlodych/> (dostęp: 29.09.2022).

jest uzależnionych od social mediów. Co trzeci nastolatek spędza tam kilka godzin dziennie, a wielu z nich nawet 12 godzin! Młodzi chcą ograniczyć korzystanie z sieci, ale im się nie udaje, przez co zaniedbują inne zajęcia”³⁴. Dane te obrazują sytuację, które zaobserwować można każdego dnia, gdy młodzi ludzie, zamiast prowadzić rozmowy ze sobą bezpośrednio, wolą robić to poprzez internetowe komunikatory, gdy idą ulicą, patrząc w telefon, bądź gdy nie mogą zjeść posiłku bez uprzedniego zrobienia zdjęcia i dodania go do swojej relacji.

W jednej ze swoich ulotek Narodowy Fundusz Zdrowia podaje interesujące dane. Otóż okazuje się, że dziecko pierwszy raz ma kontakt z internetem, mając 7–11 lat, a pierwszy raz loguje się do sieci, mając 9 lat. Około 33 proc. dzieci mających 9–10 lat oraz 80 proc. nastolatków w wieku 15–16 lat korzysta z internetu każdego dnia. Natomiast 25 proc. dzieci kontaktuje się z osobą nieznaną poznaną w wirtualnym świecie, a u co 12 dziecka doszło do spotkania z nią osobiście. Dodatkowo niemal co siódme dziecko zetknęło się z materiałami erotycznymi czy pornograficznymi³⁵. Na stronie internetowej brakuje jednak informacji, skąd pojawiają się takie dane i z którego są one roku. Artykuł, w którym znaleziono wspomnianą ulotkę, pochodzi z 2020 roku, jednakże nie ma pewności,

34 Rzecznik Praw Dziecka, <https://brpd.gov.pl/2022/01/13/badanie-rpd-dzieci-chca-ale-juz-nie-potrafia-oderwac-sie-od-mediow-spolecznościowych/> (dostęp: 28.09.2022); szerzej: Biuro Rzecznika Praw Dziecka, *Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa 2021, <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/01/Raport-RPD-korzystanie-z-medi%C3%B3w-spo%C5%82eczno%C5%9Bciowych-i-internetu-PDF.pdf> (dostęp: 28.09.2022).

35 Narodowy Fundusz Zdrowia, https://www.nfz-lodz.pl/attachments/article/8872/Ulotka_Internet%20wirtualny%20%C5%9Bwiat%20ost-1.pdf (dostęp: 07.09.2022).

że przytoczone dane są również aktualne na rok 2020³⁶. Obserwacje życia codziennego zdają się podawać w wątpliwość to, czy tego typu dane w dzisiejszym świecie są wciąż takie same. Zadać można sobie choćby pytanie, czy aby na pewno we współczesnym świecie dziecko pierwszy raz styka się z internetem, mając przeciętnie siedem lat? Według badań z 2016 roku pt. „Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w internecie” 20 proc. dzieci mających od roku do dwóch lat ma kontakt z siecią³⁷, a – co warto zaznaczyć – zdaniem Amerykańskiej Akademii Pediatrii dzieci w tym przedziale wiekowym nie powinny w ogóle mieć kontaktu z telewizją, komputerem, smartfonem itp.³⁸ Dane wynikające z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat” świadczą o tym, że 11,7 proc. dzieci do 11 miesiąca życia ma kontakt z urządzeniami mobilnymi. Z kolei od drugiego roku życia już ponad połowa dzieci korzysta z tych urządzeń³⁹. Ponadto przeprowadzono badania, których wyniki wykazały, że „69 proc. rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami; 49 proc. rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka”⁴⁰. Warto zatem, aby rodzice mieli świadomość

36 Narodowy Fundusz Zdrowia, *Środa z profilaktyką. Profilaktyka uzależnień od internetu i nowych technologii*, <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/nfz-blizej-pacjenta/8872-sroda-z-profilaktyka-profilaktyka-uzaleznien-o-d-internetu-i-nowych-technologii> (dostęp: 07.09.2022).

37 TNS Polska S.A., *Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w internecie*, Warszawa 2016, <https://api.ngo.pl/media/get/33763> (dostęp: 07.09.2022).

38 Orange Polska S.A., *Ile czasu przed ekranem?*, <https://www.orange.pl/razemwsieci/file-czasu-przed-ekranem> (dostęp: 07.09.2022).

39 M. Rowicka, M. Bujalski, *Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat*, s. 52, https://www.kbnp.gov.pl/portal?id=15&res_id=11479398 (dostęp: 28.09.2022).

40 A. Bąk, *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2015, s. 7, <http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/>

choćby tego, w jakim wieku ich dziecko może skorzystać z tabletu czy smartfona, a więc aby posiadali pewnego rodzaju wiedzę teoretyczną dotyczącą rozwoju dziecka, a także wskazania specjalistów.

W sytuacji, gdy rodzice podejmą decyzję, że dziecko może zostać użytkownikiem urządzeń mobilnych, ważne z uwagi na jego wiek i potrzebę zapewnienia bezpieczeństwa wydaje się monitorowanie podejmowanych przez nie aktywności. W przypadku telefonu kontrola rodzicielska najczęściej obejmuje uzgodnienie reguł jego użytkowania, korzystanie z ustawień zapewniających bezpieczeństwo, instalowanie narzędzi umożliwiających kontrolę (aplikacje i programy), wybór starterów przeznaczonych dla dzieci⁴¹. Bada-
nia dowodzą, że nieco mniej niż połowa rodziców bardzo często nadzoruje treści, które docierają do syna czy córki, a także czas, który dziecko spędza przed ekranami. Tylko 33,6 proc. matek i ojców bardzo często weryfikuje ilość czasu spędzanego online (dane te dotyczą dzieci będących w wieku 0–6 lat)⁴². Z kolei połowa osób opiekujących się dziećmi w wieku 6–12 deklaruje, że bardzo dobrze orientuje się, po co korzystają one z internetu. W przypadku młodzieży w wieku 13–15 lat jest to odpowiednio 33 proc. rodziców, u 16–19 latków – 36 procent⁴³. Chociaż zdania na temat kontro-
lowania aktywności najmłodszych w sieci mogą być podzielone,

Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf (dostęp: 23.09.2022).

41 Urząd Komunikacji Elektronicznej, *Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów*, https://www.uke.gov.pl/download/gfx/uke/pl/defaultaktualnosci/36/277/6/2019_raport_z_badiana_dzieci_i_rodzice_n.pdf (dostęp: 28.09.2022).

42 M. Rowicka, M. Bujalski, *Brzdąc w sieci...*, dz. cyt., s. 61.

43 Centrum Badania Opinii Społecznej, *Dzieci i młodzież w internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów*, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_129_18.PDF (dostęp: 28.09.2022).

to na uwadze należy mieć przede wszystkim potrzebę rozmawiania z dzieckiem (np. uzgodnienie jak będzie przebiegała ta kontrola) oraz poszanowania jego prywatności.

Przeciwdziałanie niewłaściwemu korzystaniu z nowoczesnych urządzeń technologicznych u dzieci i młodzieży ze strony rodziców

W profilaktyce nadużywania komputera czy telefonu komórkowego istotne znaczenie mają m.in. rodzice. Celem wspomnianej profilaktyki nie może być jednak np. wyrzucenie smartfona czy odebranie dziecku komputera, lecz dążenie do tego, by we właściwy sposób korzystało ono z nowych technologii⁴⁴.

Interesujące jest to, czy rodzic, który każdego dnia spędza wiele godzin przed smartfonem, komputerem, tabletem, laptopem itp., będzie chciał i mógł uchronić swoje dziecko przed powielaniem tego wzorca. Choć wiadomo, że „można mówić o dziedziczeniu skłonności do pewnych uzależnień czynnościowych, np. uzależnienia od internetu”⁴⁵, to oddziaływania wychowawcze podejmowane względem dziecka są niezmiernie istotne. Stanisław Kozak pisze, że zazwyczaj poprzez naśladowanie zachowań osób starszych (rodziców, dziadków) przyswajane są pewne wzorce, w tym nadmiernego korzystania ze smartfona (telefonu)⁴⁶. Tak ważne są zatem nie tylko

44 Narodowy Fundusz Zdrowia, *Środa z profilaktyką. Profilaktyka uzależnień...*, dz. cyt.

45 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym...*, dz. cyt., s. 64.

46 S. Kozak, *Patologia fonoholizmu...*, dz. cyt., s. 235.

słowa, lecz także (a może przede wszystkim) czyny rodzica. Matka i ojciec powinni więc pamiętać o tym, że ich dziecko jest baczny obserwatorem i należy dawać mu przykład roztropnego korzystania z nowej technologii. Ponadto ważna jest świadomość tego, że „zaburzenie komunikacji, doświadczanie konfliktów i przemocy, nieadekwatność wymagań, brak wsparcia i akceptacji, poczucie osamotnienia w rodzinie”⁴⁷ są przyczynami siecioholizmu, na które największy wpływ zdają się mieć rodzice.

Agnieszka Ogonowska przedstawia trzy negatywne modele rodzica: autorytarny, „bombardujący miłością” i nieobecny. Ten pierwszy wymaga i bez względu na dobro dziecka weryfikuje jego posłuszeństwo, towarzyszy temu agresja, frustracja i strach. Z kolei rodzic „bombardujący miłością” oczekuje, że dziecko będzie zaspokajało jego potrzeby emocjonalne, za to darzy dziecko miłością. Ostatni z wymienionych – rodzic nieobecny, nie ma bliskiego kontaktu z dzieckiem, nie interesuje się tym, co ono przeżywa⁴⁸. Dlatego żaden z wymienionych modeli nie pomaga stać się autorytetem, nie opiera się też na bliskiej relacji i dobrej znajomości syna czy córki. W kontekście przeciwdziałania uzależnieniom obecność rodzica (model rodzica obecnego) jest bardzo ważna, gdyż wzajemny, dobry kontakt pozwala pracować nad pojawiającymi się w procesie wychowania trudnościami⁴⁹.

Na stronie internetowej kampanii „Mama, tata, tablet” można spotkać się z informacją, o której wspomniano już w niniejszym artykule, a mianowicie, że dzieci do drugiego roku życia nie powinny mieć kontaktu z takimi urządzeniami jak np. smartfon.

47 E. Nieroba, I. Zawłocki, K. Niewiadomski, *Dorastanie w cyfrowym świecie – problem uzależnienia od komputera i internetu*, „Edukacja. Technika. Informatyka” 6 (2015) nr 3 (13), s. 57–58.

48 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 126.

49 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 127.

Warto jednak wiedzieć, że urządzenia dotykowe można udostępniać nieco starszym dzieciom (w wieku 3–6 lat), jednakże powinno być to przemyślane⁵⁰. W przypadku, gdy rodzic zdecyduje się udostępnić tablet, smartfon itp. dziecku w tym wieku, należy także zastosować pewne zasady (opracowane przez twórców wspomnianej akcji w głównej mierze na podstawie zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatricznej), do których należą np.:

- zapewnienie dzieciom dostępu wyłącznie do bezpiecznych, użytecznych i dostosowanych do wieku materiałów;
- dbanie o to, aby dzieci nie używały smartfonów, tabletów itp. codziennie. Można ustalić dzień lub dni bez takich urządzeń;
- troska o to, aby dzieci nie korzystały jednorazowo z urządzeń dotykowych dłużej niż 15–20 minut, a dziennie czas ten nie powinien trwać dłużej niż 30 minut (do dwóch godzin) w zależności od wieku dziecka;
- towarzyszenie dzieciom przez rodziców w korzystaniu z omawianych urządzeń, wyjaśnianie im tego, co widzą, wykorzystywanie wspólnie spędzanego czasu do interakcji;
- nieudostępnianie urządzeń mobilnych dziecku przed snem, gdyż promieniowanie z nich płynące może negatywnie oddziaływać na zasypianie oraz jakość snu;
- nietraktowanie używania wspomnianych wyżej urządzeń jako nagrody, a zakazu korzystania z nich jako kary, ponieważ dzięki temu dzieci uważają takie przedmioty za bardziej atrakcyjne i w większym stopniu przywiązują się do nich;
- nieużywanie urządzeń mobilnych w celu np. zachęcenia dzieci do jedzenia itp.⁵¹

⁵⁰ Kampania „Mama, tata, tablet”, <http://mamatatatablet.pl/> (23.09.2022).

⁵¹ Tamże.

Poza wymienionymi powyżej niezmiernie istotne są także inne zasady, które warto wdrażać w celu profilaktyki uzależnień od technologii, wybrane z nich to:

- rodzic podejmujący decyzję o pierwszym kontakcie dziecka z urządzeniami mobilnymi powinien wyjaśnić ich nadrzędne zastosowanie, jakimi jest możliwość zdobywania i poszerzania wiedzy oraz praca;
- powinien on zadbać o znajomość netykiety i rzetelne przygotowanie swojego syna czy córki do bezpiecznego korzystania ze smartfona, laptopa, tabletu itp.;
- niemniej ważne jest zapewnienie dziecka o tym, że rodzic jest przy nim i bez oporów (choćby przed krytyką, karaniem) może powierzyć mu swoje problemy, przykrości, z jakimi spotyka się w sieci;
- korzystanie z nowinek technologicznych tak jak powyżej wspomniano, nie może być nagrodą, lecz czynnością, jaką podjąć można po wypełnieniu swoich priorytetów (obowiązków);
- rodzic może kontrolować sposób, w jaki dziecko korzysta z urządzeń mobilnych dzięki aplikacjom „kontrola rodzicielska”. Jednak nie mogą one stanowić jedynej formy obserwacji aktywności syna czy córki w sieci, gdyż bezpośrednia obecność rodzica jest niezastąpiona⁵².

Jak piszą Marlena Stradomska oraz Karolina Zoszak – duże „spektrum możliwości, funkcje, atrakcyjność, wygoda jakie oferuje internet, to zalety, które sprzyjają pojawieniu się uzależnienia. Nadmierne używanie komputera prowadzi do dezorganizacji życia jednostki. Pewne braki interpersonalne kompensuje ona

52 Cyt. za: K. Panasiuk, B. Panasiuk, *Uzależnienie od komputera i internetu – wybrane problemy*, „Colloquium” 2017, nr 1, s. 78–79.

krótkotrwałymi relacjami online, niwelując przy okazji te bliskie: rodzinne, przyjacielskie. Rodzice często nie zdają sobie sprawy z tego, że ich dziecko potrzebuje pomocy: wsparcia, rozmowy, zrozumienia czy bliskości⁵³. Tak ważne jest więc, aby rodzic wykazywał się czułością i interesował się problemami dziecka. Warto zatem znajdować czas na rozmowę z nim, na podzielenie się własnymi spostrzeżeniami, a także wysłuchanie opinii dziecka. Ważne jest wspólne zastanowienie się nad tym, jakie są skutki nadużywania multimediów, poszukanie innych aktywności, które mogą sprawić dziecku radość. Należy ustalić zasady, granice używania urządzeń ekranowych oraz zatroszczyć się o to, by spędzać czas wspólnie. Konsekwencją uciekania w multimedialny świat jest nierzadko rozluźnienie relacji z bliskimi, zatem istotna jest dbałość o przebywanie razem, bliskość, a także akceptacja. Dobrze jest również pamiętać o wspieraniu poczucia wartości młodego człowieka, mówieniu mu, że jest on ważny i zauważaniu jego starań⁵⁴.

Warto krótko wspomnieć o jeszcze jednym problemie, który może mieć swoje podłoże w relacji dziecka z matką lub ojcem. Pojawia się on w sytuacji, gdy zachowanie rodziców pomimo zauważalnych objawów uzależnienia od technologii występujących u syna lub córki nie jest takiej, jak należy oczekiwać. Oznacza to, że rodzice „wykazują przyzwolenie na ten nałóg, bagatelizują jego

53 M. Stradomska, K. Zoszak, *Uzależnienie od internetu w XXI wieku – kontekst społeczny, rodzinny i psychologiczny*, [w:] *Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży. Wybrane problemy*, red. W. Walc, Rzeszów 2016, s. 55–56.

54 Narodowy Fundusz Zdrowia, *Dlaczego uzależnienie od komputera i internetu jest groźne dla Twojego dziecka?*, <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dlaczego-uzaleznienie-od-komputera-i-internetu-jest-groźnie-dla-twojego-dziecka,8139.html> (dostęp: 09.09.2022).

skutki lub też zaprzeczają faktowi, że on w ogóle istnieje”⁵⁵. Zatem świadczyć to może o współzależnieniu matki lub ojca (albo ich obojga). Terapia w takim przypadku obejmuje „poprawę komunikacji w rodzinie, zmianę niekonstruktywnych myśli rodzica na temat samego siebie, dziecka i własnej rodziny oraz wzmocnienie więzi pomiędzy opiekunem a dzieckiem”⁵⁶.

Zakończenie

Nowoczesna technologia, w tym internet, wydaje się integralną częścią codzienności człowieka żyjącego w XXI wieku. Sprawia to, że współczesne cyberspołeczeństwo, czyli „społeczeństwo, którego fundamentem jest wolny dostęp do internetu”⁵⁷ może korzystać z wielu wiążących się z tym udogodnień, a jednocześnie jest narażone na różnego rodzaju zagrożenia. Rozwój technologiczny jest obecny w domach, szkołach, miejscach publicznych itd. Coraz nowszy sprzęt elektroniczny ze względu na swoją funkcjonalność służy nie tylko do rozrywki, zabawy itp., ale także do pracy i nauki zdalnej. Nauczyciele, prowadząc zajęcia, niejednokrotnie korzystają z szerokich możliwości dostępnych narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnej, szkoły prowadzą dzienniki elektroniczne. Opiekunowie, wychowawcy w dowolnym momencie mogą

55 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 129–130.

56 A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 129–130.

57 Obserwatorium Językowe Uniwersytetu Warszawskiego. Najnowsze Słownictwo Polskie, *Cyberspołeczeństwo*, <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/cyberspoleczenstwo.html> (dostęp: 20.09.2022).

skontaktować się z rodzicem i poinformować go o bieżących sprawach. Rodzice komunikują się między sobą za pomocą popularnych aplikacji, takich jak Messenger czy WhatsApp, tworząc wspólne konwersacje. Poza szkołą na wyjazdach, wycieczkach, koloniach, obozach, podczas pobytu u kolegi lub koleżanki dziecko w każdej chwili ma możliwość porozumienia się z rodzicem, np. dzięki smartfonowi czy smartwatchowi. Bez wątpienia takie rozwiązania pozwalają budować poczucie bezpieczeństwa, a także ułatwiać wypełnianie codziennych obowiązków i organizację dnia.

Pomimo wspomnianych udogodnień rodzice stają przed pewnego rodzaju wyzwaniem dotyczącym tego, jak postępować, aby ich dziecko korzystało z nowoczesnej technologii w roztropny sposób i nie uzależniło się od niej. Na podsumowanie rozważań podjętych w tymże artykule wymienione zostaną wnioski dla praktyki wychowawczej, które mogą okazać się przydatne dla współczesnych rodziców. Otóż by rodzic mógł zapobiegać uzależnieniom swoich dzieci od nowoczesnych technologii, powinien m.in.:

- być dla dziecka przykładem i sam rozsądnie korzystać z nowych technologii;
- nie stawiać sobie za cel zakazanie dziecku używania technologii, lecz dążyć do nauczania go właściwie z niej korzystać;
- być obecnym w życiu dziecka (akceptować go, słuchać, rozmawiać...);
- znać podstawy dotyczące rozwoju człowieka oraz starać się szukać wskazań specjalistów co do tego, w jaki sposób wychowywać dziecko w dobie nowych mediów, a także ustalać zasady korzystania z technologii, biorąc pod uwagę wiek i możliwości dziecka.

Najczęściej pierwszym i niezmiernie ważnym miejscem wychowania młodych pokoleń jest rodzina. To w niej zatem młody człowiek zdobywa wiedzę o tym, jak funkcjonuje świat, i jaką rolę

w życiu odgrywają media. Ważne wydaje się to, jakich nawyków dziecko będzie uczyło się w domu rodzinnym już od najmłodszych lat. Istotne jest zatem, aby rodzice mieli świadomość tego, jak niebagatelną rolę odgrywają, nawet jeśli chodzi o profilaktykę uzależnień od nowych technologii swoich dzieci, a także by starali się wdrażać pewne zasady, które pozwolą im w jak najlepszy sposób zapobiegać niewłaściwemu korzystaniu z mediów w ich domu.

Bibliografia

- Akcja „Mama, tata, tablet”, <http://mamatatatablet.pl/> (dostęp: 23.09.2022).
- Bąk A., *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2015, http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf (dostęp: 23.09.2022).
- Biuro Rzecznika Praw Dziecka, *Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa 2021, <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/01/Raport-RPD-korzystanie-z-medi%C3%B3w-spo%C5%82eczno%C5%9Bciowych-i-internetu-PDF.pdf> (dostęp: 28.09.2022).
- Centrum Badania Opinii Społecznej, *Dzieci i młodzież w internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów*, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_129_18.PDF (dostęp: 28.09.2022).
- Chrostowska B., *Sharenting – skala i wielowymiarowość zjawiska (nierozważnego) ujawniania przez rodziców informacji o dzieciach w mediach społecznościowych*, „Problemy wczesnej edukacji” 43 (2018) nr 4, s. 58–68.
- Nie mam Cię na Facebooku? Znaczy – nie istnieje! „Dziennik Zachodni”*, <https://dziennikzachodni.pl/nie-mam-cie-na-facebooku-znaczy-nie-istnieje/ar/395717> (dostęp: 28.09.2022).

- Gadamska M., „Phubbing” wśród młodzieży licealnej, [w:] *Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży. Wybrane problemy*, red. W. Walc, Rzeszów 2016, s. 65–79.
- Gadamska-Kyrcz M., Lubert M., Skoczylas M., *Rodzice wobec wychowania dzieci i młodzieży w dobie internetu*, [w:] *Wyzwania współczesnego świata*, t. 1, red. J. Kawa, Łódź 2020, s. 123–142.
- Górka F., *Gigant upada – Facebook traci popularność wśród nastolatków*, <https://android.com.pl/tech/505332-facebook-traci-popularnosc-wsrod-mlodych/> (dostęp: 29.09.2022).
- Narodowy Fundusz Zdrowia, https://www.nfz-lodz.pl/attachments/article/8872/Ulotka_Internet%20wirtualny%20%C5%9Bwiat%20ost-1.pdf (dostęp: 07.09.2022).
- Orange Polska S.A., *Ile czasu przed ekranem?*, <https://www.orange.pl/razemwsieci/ile-czasu-przed-ekranem> (dostęp: 07.09.2022).
- Kaczmarek S., *Cyfrowe uzależnienia!*, <http://it-filolog.pl/cyfrowe-uzaleznienia/> (dostęp: 02.09.2022).
- Kamińska M., „Madki” kontra trolle. Użytkownicy mediów społecznościowych przeciwko oversharentingowi, „Media i Społeczeństwo” 2019, nr 11, s. 251–269.
- Kozak S., *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Warszawa 2013.
- Krzyżanowska D., Szetela B., Trybek U., Zajdel I., *Seksting wśród młodzieży – niewinna zabawa czy zagrożenie?*, [w:] *Zagrożenia dla rozwoju współczesnej młodzieży*, red. W. Walc, Rzeszów 2015, s. 120–129.
- Kułaga W., *Transmisja patologii społecznych do internetu. Zagrożenia związane z medialną aktywnością patoinfluencerów, patostreamerów i patoużytkowników*, „Com.press” 4 (2021) nr 2, s. 70–88, <https://doi.org/10.51480/compress.2021.4-2.313>.
- Ministerstwo Edukacji i Nauki, *Pilotażowy program skierowany do dzieci i młodzieży uzależnionych od nowych technologii*, <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/pilotazowy-program-skierowany-do-dzieci-i-mlodziezy-uzaleznionych-od-nowych-technologii> (dostęp: 08.09.2022).

- Modrzyński R., *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021.
- Müller-Siekierska D., *Syndrom FOMO jako współczesne zagrożenie*, [w:] *Współczesne zagrożenia – prawda czy fikcja?*, red. J. Zimny, Stalowa Wola 2015, s. 713–729.
- Narodowy Fundusz Zdrowia, *Dlaczego uzależnienie od komputera i internetu jest groźne dla Twojego dziecka?*, <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dlaczego-uzaleznienie-od-komputera-i-internetu-jest-groznie-dla-twojego-dziecka,8139.html> (dostęp: 08.09.2022).
- Nieroba E., Zawłocki I., Niewiadomski K., *Dorastanie w cyfrowym świecie – problem uzależnienia od komputera i internetu*, „Edukacja. Technika. Informatyka” 6 (2015) nr 3 (13), s. 55–64.
- Obserwatorium Językowe Uniwersytetu Warszawskiego. Najnowsze Słownictwo Polskie, *Cyberspołeczeństwo*, <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/cyberspoleczenstwo.html> (dostęp: 20.09.2022).
- Ogonowska A., *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystywaniu mediów*, Kraków 2014.
- Ogonowska A., *Uzależnienia medialne. Uwarunkowania, leczenie, profilaktyka*, Kraków 2018.
- Panasiuk K., Panasiuk B., *Uzależnienie od komputera i internetu – wybrane problemy*, „Colloquium” 2017, nr 1, s. 59–84.
- Patologiczny*, [w:] *Wielki słownik języka polskiego*, red. P. Źmigrodzki, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/47949/patologiczny/5157398/zwiazek> (dostęp: 27.09.2022).
- Pluta J., *Psychologiczne badania nad mediami – droga do powstania nowej dyscypliny*, „Media i Społeczeństwo” 2019, nr 11, s. 237–250.
- Prusaczyk Ł., *Cyfrowe rodziny*, <https://przystanekempatia.pl/cyfrowe-rodziny/> (dostęp: 20.09.2022).
- Radoń A., *Nie ma substancji – jest uzależnienie. Uzależnienia behawioralne*, [w:] *Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży. Wybrane problemy*, red. W. Walc, Rzeszów 2016, s. 36–37.

- Rowicka M., Bujalski M., *Brzdać w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat*, https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=11479398 (dostęp: 28.09.2022).
- Rzecznik Praw Dziecka, <https://brpd.gov.pl/2022/01/13/badanie-rpd-dzieci-chca-ale-juz-nie-potrafia-oderwac-sie-od-mediow-spolesnoscowych/> (dostęp: 28.09.2022).
- Siedlanowski P., *Homo crudelis? Patostream – kolejna patologia w sieci*, „Biuletyn Edukacji Medialnej” 2018, nr 2, s. 44–57.
- Stradowska M., Zoszak K., *Uzależnienie od internetu w XXI wieku – kontekst społeczny, rodzinny i psychologiczny*, [w:] *Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży. Wybrane problemy*, red. W. Walc, Rzeszów 2016, s. 47–56.
- Szymon, *Drodzy rodzice, dziennikarze i eksperci – przestańcie mówić o uzależnieniu od internetu lub technologii*, <https://edgerunner.pl/drodzy-rodzice-dziennikarze-i-eksperci-przestancie-mowic-o-uzaleznienu-od-internetu-lub-technologii/> (dostęp: 26.08.2022).
- Narodowy Fundusz Zdrowia, *Środa z profilaktyką. Profilaktyka uzależnień od internetu i nowych technologii*, <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/nfz-blizej-pacjenta/8872-sroda-z-profilaktyka-profilaktyka-uzaleznienu-od-internetu-i-nowych-technologii> (dostęp: 08.09.2022).
- TNS Polska S.A., *Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w internecie*, Warszawa 2016, <https://api.ngo.pl/media/get/33763> (dostęp: 07.09.2022).
- Urząd Komunikacji Elektronicznej, *Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów*, https://www.uke.gov.pl/download/gfx/uke/pl/defaultaktualnosci/36/277/6/2019_raport_z_badania_dzieci_i_rodzice_n.pdf (dostęp: 28.09.2022).
- Walczak K., *Cyberbullying wyzwaniem dla profilaktyki*, [w:] *Współczesne zagrożenia – prawda czy fikcja?*, red. J. Zimny, Stalowa Wola 2015, s. 41–51.

Abstrakt

Rodzice w obliczu wyzwań współczesności. Przeciwdziałanie uzależnieniom od nowych technologii u dzieci i młodzieży

W rozdziale Magdaleny Gadamskiej-Kyrzcz i Natalii Ubik omawiane są wyzwania związane z nowoczesnymi technologiami, przed jakimi stają rodzice współczesnych dzieci i młodzieży. Autorzy wskazują na szeroki wachlarz zagrożeń, jakie niesie za sobą niekontrolowane korzystanie z urządzeń elektronicznych, m.in. uzależnienie od internetu, cyberprzemoc, grooming czy seksting. Przedstawione są wyniki badań dotyczących aktywności dzieci i młodzieży w sieci oraz sposobów korzystania z mediów społecznościowych. Kluczowym tematem rozdziału jest rola rodziców w profilaktyce uzależnień od nowych technologii, podkreślając, że nie chodzi o całkowite ograniczenie dostępu do urządzeń, lecz o nauczanie roztropnego i bezpiecznego ich użytkowania. Autorzy wskazują na znaczenie dobrego przykładu rodzicielskiego, komunikacji z dzieckiem oraz wprowadzania zasad korzystania z technologii dostosowanych do wieku dziecka.

Słowa kluczowe

nowe technologie, uzależnienie, rodzice, profilaktyka, dzieci i młodzież, cyberprzemoc, netykieta

Abstract

Parents facing the challenges of modernity. Preventing addiction to new technologies among children and youth

The chapter by Magdalena Gadamska-Kyrzcz and Natalia Ubik discusses the challenges related to modern technologies that parents of contemporary children and youth face. The authors point out the wide

range of risks associated with uncontrolled use of electronic devices, including internet addiction, cyberbullying, grooming, and sexting. The results of research on children's and youth's online activities and social media usage are presented. The key theme of the chapter is the role of parents in preventing addiction to new technologies, emphasizing that the goal is not to completely restrict access to devices, but to teach responsible and safe use. The authors highlight the importance of parental example, communication with children, and introducing rules for technology use tailored to the child's age.

Keywords

new technologies, addiction, parents, prevention, children and youth, cyberbullying, netiquette