

Oknem specjalisty...

opracowanie:
mgr Katarzyna Palarz
mgr Dominika Małecka - Buźniak

Kwiecień 2025



Dziecko i młody człowiek w obliczu cyfryzacji życia



Dziecko i młody człowiek w obliczu cyfryzacji życia – co warto wiedzieć?

Cyfryzacja życia to zjawisko, które zmienia sposób, w jaki dzieci i młodzież uczą się, bawią, nawiązują relacje i spędzają czas. Choć technologie cyfrowe oferują wiele korzyści, niosą również wyzwania, które mogą wpływać na rozwój psychiczny i społeczny młodych ludzi. Rodzice i nauczyciele odgrywają kluczową rolę w pomaganiu dzieciom w mądrym korzystaniu z technologii.

Jak cyfryzacja wpływa na dzieci i młodzież?

Technologie cyfrowe, takie jak smartfony, tablety, komputery czy media społecznościowe, są wszechobecne w życiu młodych ludzi. Mają one zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki:

Korzyści:

- Ułatwiają dostęp do wiedzy i rozwijają umiejętności.
- Pozwalają nawiązywać kontakty z rówieśnikami, nawet na odległość.
- Mogą wspierać rozwój kreatywności i zainteresowań (np. poprzez aplikacje edukacyjne czy tworzenie treści).

Zagrożenia:

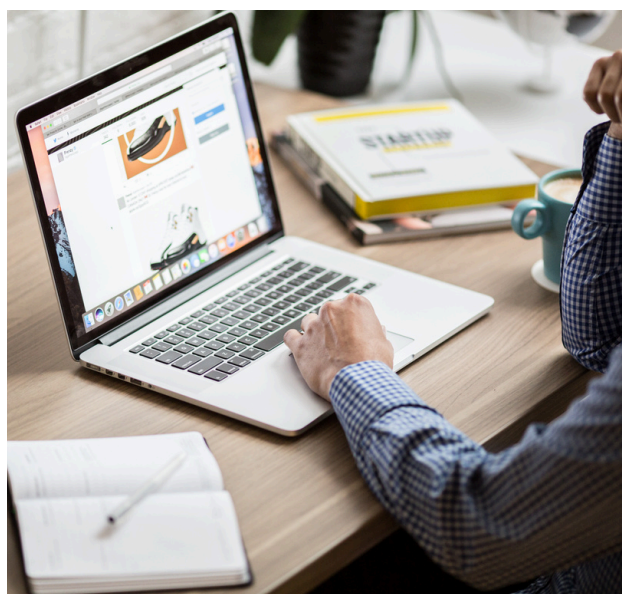
- Nadmierne korzystanie z urządzeń może prowadzić do uzależnienia.
- Może zaburzać relacje społeczne, jeśli dziecko spędza więcej czasu online niż w realnym świecie.
- Naraża na cyberprzemoc, nieodpowiednie treści i presję społeczną (np. w mediach społecznościowych).

Dlaczego dzieci tak chętnie korzystają z technologii?



Cyfrowe urządzenia i aplikacje są projektowane tak, aby były atrakcyjne i angażujące. Dzieci i młodzież korzystają z nich, ponieważ:

- Są łatwo dostępne. Smartfony i tablety są często na wyciągnięcie ręki.
- Dają szybkie nagrody. Gry i media społecznościowe oferują natychmiastową gratyfikację, co wzmacnia chęć korzystania. Zaspokajają potrzebę kontaktu. Media społecznościowe pozwalają być „na bieżąco” i utrzymywać relacje z rówieśnikami.
- Są ucieczką od problemów. Dzieci, które czują się samotne lub zestresowane, mogą szukać ukojenia w świecie online.



Jakie są skutki nadmiernego korzystania z technologii?

Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych może prowadzić do wielu problemów, takich jak:

Problemy zdrowotne:

- Zaburzenia snu spowodowane korzystaniem z urządzeń przed snem.
- Brak aktywności fizycznej, co sprzyja nadwadze i problemom z kręgosłupem.

Trudności emocjonalne:

- Uzależnienie od internetu lub gier komputerowych.
- Obniżona samoocena na skutek porównywania się z innymi w mediach społecznościowych.



Problemy społeczne:

- Izolacja od rodziny i rówieśników w realnym świecie.
- Narażenie na cyberprzemoc i presję grupy.

Jak rodzice i nauczyciele mogą pomóc?

Mądre korzystanie z technologii wymaga wsparcia dorosłych. Oto kilka praktycznych wskazówek:

- Ustalaj zasady. Określ czas, jaki dziecko może spędzać przed ekranem, oraz rodzaje treści, z których może korzystać.
- Bądź wzorem. Pokazuj zdrowe nawyki, np. odkładając telefon podczas posiłków.

- Rozmawiaj o zagrożeniach. Wyjaśnij dziecku, czym jest cyberprzemoc, uzależnienie czy fałszywe treści w internecie.
- Zachęcaj do aktywności offline. Pomóż dziecku znaleźć hobby, które nie wymaga korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Monitoruj, ale nie kontroluj. Zainteresuj się tym, co dziecko robi online, ale nie naruszaj jego prywatności.



Co mówi nauka?

Jak wynika z badań opisywanych w 28. rozdziale książki „Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży” pod redakcją Iwony Grzegorzewskiej, cyfryzacja życia ma ogromny wpływ na rozwój młodych ludzi. Autorzy podkreślają, że kluczowe jest znalezienie równowagi między korzyściami a zagrożeniami. Ważne jest, aby dzieci uczyły się odpowiedzialnego korzystania z technologii już od najmłodszych lat, a rodzice i nauczyciele pełnili rolę przewodników w cyfrowym świecie.



Podsumowanie

Cyfryzacja życia to nieodłączny element współczesności, który może wspierać rozwój dzieci i młodzieży, ale także stanowić źródło problemów. Kluczem do sukcesu jest świadome korzystanie z technologii, które wymaga zaangażowania zarówno rodziców, jak i nauczycieli. Pamiętajmy, że to my, dorośli, możemy pomóc dzieciom odnaleźć się w cyfrowym świecie w sposób bezpieczny i zdrowy.

Bibliografia:

Grzegorzewska, I. (red.). (2021).
Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży.
Wydawnictwo Naukowe PWN.