



niezwykły

MOZG

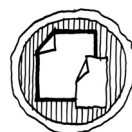
NASTOLATKA

BETTINA HOHNEN, JANE GILMOUR & TARA MURPHY

 PWN

#Media społecznościowe i technologia

W kilku słowach



- Panika otacza korzystanie z mediów społecznościowych i technologii przez nastolatków⁵.
- Smartfon to często społeczna deska ratunku dla nastolatka.
- Istnieje niewiele dowodów na to, że media społecznościowe powodują problemy ze zdrowiem psychicznym u nastolatków.
- Korzystanie z mediów społecznościowych oddziałuje na motywację rozwojowe nastolatków, dlatego należy zachować ostrożność.
- Komunikacja z nastolatkami na temat technologii wymaga starannego przemyślenia.
- Weź pod uwagę ogólny styl życia nastolatka, zamiast koncentrować się na „czasie ekranowym”.
- Wyznacz jasne granice korzystania z technologii w rodzinie i sama/sam się ich trzymaj.
- Wciągający i zabawny interfejs może być bardzo motywujący i może pomóc nastolatkom wejść w pozytywny cykl uczenia się.

⁵ W całym rozdziale używamy słowa „media” w odniesieniu zarówno do mediów społecznościowych, jak i technologii.

Wprowadzenie

Daily News – środa, 29 czerwca 1938 roku, tekst: Angelo Patri

Za dużo czytania szkodzi

Oto Clare z książką. Zawsze czyta. Nigdy nie widziałem dziecka tak pochłoniętego przez książki. Nie chciała iść na przyjęcie? Myślałem, że było tam każde dziecko z tego miasta. Idą zobaczyć film. Wszyscy szaleją z podniecenia. Czy ona się źle czuje? Po prostu nie można jej oderwać od książki. Woli czytać niż robić cokolwiek innego!

Wokół nastolatków i korzystania z mediów panuje masowa panika

Nowe wynalazki, szczególnie te, które angażują młodych ludzi, zawsze spotykały się ze strachem i niepokojem. Powyższy cytat opisuje społeczny strach, że dzieciom, które czytają książki, brakuje doświadczeń rozwojowych. Dziś wydaje nam się to śmieszne i wielu rodziców spędza dużo czasu na przekonywaniu swoich pociech do czytania książek, biorąc pod uwagę wyraźny związek między osiągnięciami w nauce a czytaniem. Stoimy w obliczu globalnej rewolucji w dostępie do technologii i mediów społecznościowych, a ponieważ osoby nastoletnie są często pierwszymi użytkownikami technologii, a świat online stanowi dużą część ich życia, wiele naszych obaw o to, co to oznacza, jest kierowanych właśnie w tę stronę. Rodzice i nauczyciele, którzy nie dorastali z technologią i teraz doświadczają szybko zmieniającego się środowiska online, czują się niepewnie. To, co dziś na pewno wiemy, to że technologia może wzmacniać pozytywne i negatywne aspekty świata niewirtualnego.

Niewielki odsetek młodych ludzi jest narażony na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu

Korzystanie z Internetu i doświadczenia młodych ludzi w sieci szybko się zmieniają i potrzebne są aktualne badania. W momencie publikacji naszej książki najświeższe z nich przeprowadzono

w London School of Economics. Wynika z niego, że niewielki procent młodych ludzi jest narażony na ryzyko w Internecie, ale liczby te nie rosną, a ponadto nie każde ryzyko powoduje szkody. Wszelkie szkody wyrządzane młodym ludziom są zbyt duże i należy je eliminować, i niewątpliwie istnieje potrzeba surowszych regulacji mediów społecznościowych. Chcemy jednak zaoferować wyważony przegląd dowodów na szkodliwość mediów społecznościowych i technologii, ponieważ to pozwala na bardziej merytoryczną dyskusję. Technologia i media społecznościowe już z nami zostaną, i to dorośli muszą szybko nadrobić zaległości i wypracować pomysły, jak chronić młodych ludzi i umożliwić im rozwijanie odporności i strategii radzenia sobie z negatywnymi aspektami świata online – zwłaszcza w obliczu ogromnych korzyści i możliwości, jakie zapewniają młodym ludziom.

Trochę nauki: mózg i zachowanie



Nie ma spójnych dowodów na to, że media społecznościowe powodują problemy ze zdrowiem psychicznym u nastolatków

Z nagłówków dowiesz się, że nadmierne korzystanie z technologii w tym pokoleniu *powoduje* w dzisiejszych czasach wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym wśród młodych ludzi, ale krytyczne spojrzenie na wyniki badań prowadzi do innych wniosków. Wykazano pewien związek między korzystaniem z ekranu a zdrowiem psychicznym, ale szeroko zakrojone badania dowodzą, że efekt jest niewielki i z pewnością niewystarczający, aby mieć wpływ na odgórne wytyczne. W chwili pisania tego tekstu kompleksowy przegląd zależności wykazał wiele innych czynników o większym negatywnym związku z samopoczuciem nastolatków – zastraszanie w szkole, palenie marihuany, brak wystarczającej ilości snu czy regularnych śniadań. Natura takich zależności jest trudna do uchwycenia i można dojść do bezsensownych wniosków, na przykład o istnieniu silniejszego związku samopoczucia

nastolatków z jedzeniem ziemniaków niż z korzystaniem z mediów społecznościowych. Co więcej, takie zależności mają charakter korelacyjny i nie mówią nic o przyczynach. Na przykład, jeśli u tej samej osoby w tym samym czasie stwierdzi się częste korzystanie z ekranu i słabe zdrowie psychiczne, nie wiemy, co było pierwsze. Tylko gdybyśmy najpierw zmierzili częstość korzystania z ekranów i wyjściowy poziom zdrowia psychicznego, potem przez dłuższy czas śledzili losy osób różniących się pod względem czasu ekranowego, a potem stwierdzili, że w grupie osób częściej korzystających z ekranów rzeczywiście nastąpiło istotne pogorszenie zdrowia psychicznego, moglibyśmy powiedzieć, że korzystanie z ekranu spowodowało problemy ze zdrowiem psychicznym.

Niektóre badania śledzące losy tej samej osoby w czasie, pozwalające wnioskować o przyczynach wykazały, że osoby z problemami ze zdrowiem psychicznym rzadziej korzystają z mediów społecznościowych, inne zaś ujawniły, że korzystanie z nich jest czynnikiem ochronnym, bo dają poczucie przynależności i wsparcie społeczne. Dane sugerują, że podatność na problemy w świecie offline przewiduje podatność na nie w świecie online, czyli świat online może zaostrzyć problemy młodych ludzi. Szkolna przemoc jest przykładem sytuacji, w której 24-godzinna dostępność mediów społecznościowych uniemożliwia młodym ludziom ucieczkę. Z pewnością istnieją wyzwania, ale obecnie nie ma wyraźnych dowodów uzasadniających niemal masową panikę wokół mediów społecznościowych i zdrowia psychicznego młodzieży.

Nie wykazano, by technologia wpływała na rozwój nastoletniego mózgu

Pomimo wielu setek badań nie opublikowano przekonujących dowodów na to, że korzystanie z technologii lub mediów społecznościowych bezpośrednio wpływa na rozwój mózgu. Indywidualne zróżnicowanie jest zasadą w rozwoju mózgu, i chociaż, jak pisałyśmy w rozdziale 1, doświadczenie kształtuje mózg, nie znaleziono żadnych wymiernych różnic związanych z korzystaniem z technologii przez młodych ludzi. Musimy pozbyć się paniki z rozmowy

i dokładnie przemyśleć, jakie ryzyko wiąże się z korzystaniem z mediów dla młodych ludzi w świetle tego, co wiemy o rozwoju mózgu w tym okresie rozwojowym. Powinniśmy również zastanowić się, w jaki sposób nasza wiedza o tym, jak działa nastoletni mózg, może nam pomóc w dobrym wykorzystaniu technologii i mediów społecznościowych.

Korzystanie z mediów współgra z nastoletnią potrzebą integracji i znalezienia swojego miejsca w grupie społecznej

Media społecznościowe to podstawowy sposób kontaktów młodych ludzi. Oni nie podzielają dychotomicznego myślenia dorosłych o świecie „online” i „offline”. Ich światy się mieszają i integracja z rówieśnikami odbywa się *przez telefon*. Jak wiemy z wcześniejszych rozdziałów, okres dorastania jest wrażliwym okresem poznawania i angażowania się w świat społeczny oraz integracji z rówieśnikami. Istnieje bardzo silna społeczna potrzeba spędzania czasu z rówieśnikami, co pomaga zrozumieć, dlaczego osoby nastoletnie są tak przywiązane do swoich telefonów i sięgają po nie przy każdej nadarzającej się okazji, a także dlaczego twoja sugestia, by odłożyć telefon, może spotkać się z niedowierzaniem i komentarzami typu „umrę, jeśli zabierzesz mi telefon”. Odkładając na bok dramatyzm takich wypowiedzi, nastolatek naprawdę może poczuć, że jego świat się skończy, jeśli zabierzesz mu telefon, bo jego świat społeczny jest w telefonie, a jego mózg mu podszeptuje, że integracja z rówieśnikami jest najważniejsza.

Efekty mediów społecznościowych mogą zaszkodzić nastolatkom

Ten wrażliwy okres rozwoju oznacza również, że nastolatki mają wrodzoną potrzebę przynależności i bycia częścią grupy. Strach, że coś nas ominie (FOMO) dotyczy nawet dorosłych. Przypomnij sobie badanie z grą w cyberballa (w rozdz. 5), które pokazuje, że mózg rejestruje ból społeczny w taki sam sposób, jak ból fizyczny, i pamiętaj, że nastolatków boli bardziej. Zaraz zobaczymy, jak świat online

może zwiększać podatność nastolatków na zagrożenia. Wiemy, że odrzucenie społeczne online może być doświadczane tak samo negatywnie jak odrzucenie w kontakcie twarzą w twarz, a mózgi nastolatków reagują na takie odrzucenie wyjątkowo mocno. Z tego samego powodu akceptacja społeczna online („polubienia” i komentarze) jest dla nastolatków potężnym źródłem nagród społecznych w czasie, gdy jest to ich podstawowa potrzeba, a ich mózgi są na takie wzmocnienia szczególnie wrażliwe. Zrozumienie tego pomaga nam wczuć się w sytuację nastolatka, który czuje się zdruzgotany stosunkowo niską liczbą „polubień” zdjęcia, które opublikował. To dla niego ważne, ponieważ jego mózg mówi mu, że to ważne.

Media społecznościowe mogą zmienić postrzeganie świata przez nastolatka

Media społecznościowe mogą również zmienić sposób, w jaki młodzi ludzie postrzegają świat. Świat online jest często tendencyjny, publikowane są tam tylko pozytywne posty – najlepsze zdjęcia, najfajniejsze imprezy, super fajne informacje. Inne czynniki, takie jak zmodyfikowane obrazy i ukierunkowane filtry, mogą zniekształcać postrzeganie – może się wydawać, że życie innych ludzi jest wspinałe, podczas gdy to nasze, prawdziwe, z codziennymi wzlotami i upadkami, błędnie w porównaniu z tamtym. Wiemy, że wiąże się to z obniżonym nastrojem, szczególnie wśród młodych ludzi.

Media społecznościowe wchodzą w interakcję z nastoletnią potrzebą rozwijania spójnej tożsamości

Nastolatki są w trakcie rozwijania złożonej i spójnej tożsamości. Świat online oferuje tu zarówno szanse, jak i problemy. Dla niektórych młodych ludzi może to być miejsce, w którym mogą wzmocnić swoją tożsamość i zabłysnąć wśród rówieśników, podczas gdy inni łatwo stracą pewność siebie i zniszczą obraz Ja. Informacje zwrotne online od rówieśników mają ogromny wpływ na poglądy na swój temat, zwłaszcza u dziewcząt, w odniesieniu do obrazu ciała i presji, by być szczupłym. Badania pokazują, że informacja zwrotna na temat idealnego obrazu ciała, który odbiega od normy,

wiąże się u nastolatków z większą aktywnością mózgowych ośrodków emocji, czyli że ma dużą wartość i może wpływać na postrzeganie własnego ciała. Chociaż są też plusey, potencjalne zagrożenie jest oczywiste, stąd jest to obszar, w którym musimy pomóc młodym ludziom sobie poradzić.

Świat online może wywoływać u nastolatków intensywne przeżycia emocjonalne

Wiemy, że mózgowie obszary odpowiadające za emocje są bardzo wrażliwe w okresie nastoletnim, przez co doświadczenia emocjonalne nastolatków są intensywne, co może działać zarówno w dobrą, jak i złą stronę. Nastolatek silnie kierujący się emocjami może mieć większy pociąg do gier wideo, co sprawia, że trudno mu się im oprzeć, a przerwanie gry jest bardziej bolesne. Wszyscy możemy sobie wyobrazić nastolatka, który wygląda na uzależnionego od konsoli do gier. Świadomość, że dolne piętra mózgu pracują na pełnych obrotach, a kora przedczołowa stara się nadażyć, pomaga nam zrozumieć, jak trudno może im być przerwać grę i przyjść na obiad. Nie jest to ani usprawiedliwienie, ani sugestia, by nie ograniczać dostępu do gier, ale wyjaśnienie. Prawdą jest również, że osoby nastoletnie w świecie online znajdują ukojenie i pocieszenie. Społeczności internetowe mogą być jedynym miejscem, w którym młoda osoba może naprawdę poczuć swoją przynależność. Można doświadczyć solidarności z osobami, które też zmagają się z problemami, oraz zobaczyć rosnącą ilość udostępnianych treści ciało-pozytywnych. Ponownie widzimy, jak doświadczenie online intensyfikuje się w kontekście nastoletniego mózgu, z potencjałem na dobre i na złe.

Z nastoletniego na nasze

Świat online i offline jest dla twojego nastolatka jednym i tym samym

Sieci, za których pośrednictwem ludzie nawiązują kontakty, komunikują się i udostępniają treści, istnieją online i offline, a dla nasto-



latków ten podział nie istnieje. Dziś nawet gry wideo mają funkcje sieci społecznościowych, a media społecznościowe ewoluują, często dzięki nastolatkom. Wszechobecny i nieustannie zmieniający się charakter mediów społecznościowych sprawia, że skupiają na sobie rodzicielskie lęki i frustracje, ale pamiętajmy, że świat online jest niczym magnes dla nastoletniego mózgu, ponieważ zadania rozwojowe zachodzą właśnie tam. Rodzice i nauczyciele mogą widzieć młodą osobę, która nigdy nie rozstaje się z telefonem lub ekranem i nie żyje w prawdziwym świecie – dla niej to jeden i ten sam świat.

Online ryzyko i szanse są skorelowane

Popędy rozwojowe mózgu nastolatka (takie jak przyjaciele, tożsamość i ryzyko) przyciągają młodych ludzi do świata online i równocześnie zwiększają siłę, z jaką ten świat na nich oddziałuje – pozytywnie i negatywnie. W rezultacie nastolatki są bezbronne i potrzebują pomocy w radzeniu sobie z korzystaniem z mediów społecznościowych, ale wynika z tego również, że zakazanie im korzystania z nich nie jest rozwiązaniem, ponieważ ryzyko i możliwości są w świecie online skorelowane. Młodzi ludzie, którzy częściej korzystają z Internetu i rozwijają swoje umiejętności cyfrowe, czerpią z tego ogromne korzyści i budują odporność na przyszłość.

Młodych ludzi należy uczyć dokonywania dobrych wyborów, niezależnie od tego, czy patrzysz, czy nie

Jeśli chcesz chronić nastolatków, to jako kluczowa osoba dorosła w ich świecie, musisz wspierać ich w dokonywaniu mądrych wyborów, niezależnie od tego, czy patrzysz, czy nie. Nie możesz być z nimi 24 godziny na dobę, dlatego musisz pomóc im ustalić własne granice. Dowody wskazują, że większość osób nastoletnich jest kompetentna i samodzielna oraz potrafi dokonywać właściwych wyborów. Kluczem do rozwijania odporności psychicznej młodych ludzi na media jest nauczenie ich refleksji nad zdobywanymi tam doświadczeniami i zarządzania własnymi nawykami związanymi z korzystaniem z nich. Pamiętaj, że mózg uczy się

na podstawie doświadczenia, a powtarzanie jest kluczem do sukcesu, więc nie stanie się to z dnia na dzień. Co ważniejsze, biorąc pod uwagę interakcję popędów nastoletniego mózgu z korzystaniem z mediów, osoby nastoletnie będą potrzebowały tu pomocy. Twoja strategia wobec korzystania z mediów społecznościowych musi być trwała, spójna i długoterminowa, z dużym polem do dyskusji i refleksji, wyraźnymi granicami i wzorowym modelowaniem. Jeśli robisz to od ich najmłodszych lat, to, gdy dorosną – a pamiętaj, że stanie się to około 25. roku życia – będą mieć pełną kontrolę.

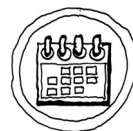
Większość młodych ludzi zachowuje się w sieci odpowiedzialnie

Dane, którymi dysponujemy, są optymistyczne – większość nastolatków poważnie myśli o trudnych kwestiach związanych z samodzielnym korzystaniem z mediów. Badania pokazują, że większość młodych ludzi jest rozważna, postępuje odpowiedzialnie i opracowuje strategie, by się chronić. Potrzebują wsparcia i umiejętności oraz jasnych granic, ale ty musisz zadbać o otwartą głowę. Niektórzy rodzice się burzą, widząc swoje dziecko z telefonem i gdy się czymś zirytują, w ramach kary zabierają mu telefon. To nie pomaga nauczyć się samoregulacji, a tylko zwiększa ryzyko zepchnięcia do pozycji zaprzeczania trudnościom związanym z korzystaniem z telefonu. Wszyscy nastolatki mają potencjał, by z twoim wsparciem nauczyć się samodzielnego, właściwego korzystania z mediów.

Co to znaczy dla codzienności?

Istnieje ryzyko, że technologia zaburzy twoje relacje z nastolatkiem

Kiedy zastanawiasz się, co zrobić z technologią i boisz się o młodych ludzi pod twoją opieką, instynktownie, chcąc ich chronić, możesz dążyć do nadmiernego kontrolowania ich korzystania z mediów. Wyrażenie „czas ekranowy” weszło do języka potocznego, a w domach na całym świecie toczą się walki – rodzice



i nauczyciele próbują go ograniczyć lub zakazać, a młodzi ludzie walczą, negocjują i oszukują, by go mieć. Ryzyko tego podejścia polega na tym, że zniszczysz relację z nastolatkiem, stracisz niezbędne zaufanie i zamkniesz kanały komunikacji – a wszystko to jest tak ważne, by zapewnić mu bezpieczeństwo w życiu. Jeżeli chcesz, by rozmowa nie przebiegała w atmosferze napięcia i gniewu, zacznij od empatii i przyjmowania perspektywy młodej osoby. Zmień swoje podejście do problemu i zamiast zakładać, że nastolatki nie radzą sobie z technologią, są „uzależnieni”, zawsze będą i są trudni, pomóż im rozwinąć umiejętności, by mogli sobie poradzić. Dowiedz się, jak spędzają czas i rozmawiaj z nimi o tym.

Osoby nastoletnie potrzebują metapoznania i refleksji na temat korzystania z ekranu

Zachęć nastolatków, aby zrobili krok do tyłu i zastanowili się nad swoimi doświadczeniami online. Psychologowie nazywają taką analizę własnego zachowania metapoznaniem. Udaje się to tylko wtedy, gdy młodzi ludzie nie czują się przyparci do muru i nie boją się, że zabierzesz im telefon. Zachęć ich, by zwracali uwagę, jak się czują, kiedy sięgają po telefon i jak się czują po tym. Są dowody, że po wejściu na Facebooka nastrój spada, ponieważ może pojawić się strach, że coś cię omija lub wrażenie, że życie innych ludzi jest lepsze od twojego. Zapytaj ich, dlaczego tak trudno przychodzi im odłożenie telefonu. Czy boją się, że ich zachowanie zostanie odczytane jako niegrzeczne, jeśli nie odpowiedzą od razu? Zadawaj im pytania, na przykład: „Co w korzystaniu z telefonu dodaje ci energii, a co wyczerpuje? Czy gry wideo cię odprężają? A może mają też negatywne skutki, jeśli grasz zbyt długo? Kiedy ostatnio będąc online czułaś/czuleś się szczęśliwa/szczęśliwy?”. Postaraj oprzeć się stwierdzeniu „a nie mówiłam/mówiłem” i posłuchaj, co mają do powiedzenia. Wspieranie ich w refleksji samo w sobie jest potężną interwencją, która pomoże im zachować większą kontrolę.

Nastolatki muszą nauczyć się samoregulacji

Osoby nastoletnie znajdują się w takim momencie życia, kiedy uczą się samodzielnie rozwiązywać problemy. Jeśli mamy surowe podejście do ich sposobu zarządzania swoim życiem, będą się nie tylko buntować. Gdy usuniemy ograniczenia lub nie będziemy patrzeć, nie będą umieli sobie radzić. Wzmacniaj ich umiejętności samoregulacji i chroń przed potencjalnie większymi kłopotami, które mogą mieć szkodliwe skutki. Obszar technologii, korzystania z Internetu i mediów społecznościowych jest jednym z tych, które wywołują największe spory między pokoleniami, dlatego jest idealny do negocjacji i wspólnego rozwiązywania problemów. Tu nie ma szybkich ani łatwych rozwiązań, ale alternatywa po prostu nie działa. Pamiętaj, że ich mózgi są gotowe, by nauczyć się rozwiązywania problemów i rozwijania wszystkich ważnych ścieżek samoregulacji, które mieszczą się w przedniej części mózgu. Pomyśl o tym jak o mięśniu, którego potrzebują do rozwoju. Istnieje kilka świetnych aplikacji, które pomagają budować samoświadomość i rozdzielać różne sfery życia. Pomóż im stworzyć różne przestrzenie, pokaż wartość cyfrowego detoksu i upewnij się, że będzie to czas zabawy, więzi i przyjemności. I pamiętaj o sile modelowania zachowań. Ty też musisz to zrobić.

Dla swojego bezpieczeństwa nastolatkomie muszą rozwinąć krytyczne spojrzenie na treści przedstawiane w mediach społecznościowych

Ustalcie regularny czas, kiedy będziesz zachęcać młodych ludzi do krytycznego podejścia do treści i doświadczeń online. To świetny moment, by skorzystać z ich rozwijającego się mózgu i rosnącej krytycznej świadomości i pomóc im poruszać się po ogromie dostępnych treści. Porozmawiajcie o tym, skąd wiadomo, czy coś jest prawdziwe. Zapytaj, co wydaje im się w Internecie bezpieczne, a co nie, właściwe lub niewłaściwe. Koniecznie omów z nimi plan, co robić lub do kogo się zwrócić, gdyby coś poszło nie tak. To ważne, by mieli kogoś, z kim czuliby się bezpiecznie i by mogli zwerbalizować wszelkie obawy o siebie i przyjaciół. Zapytaj: „Co byś zrobiła/

zrobił, gdybyś pomyślała/pomyślał, że ktoś znajomy ma kłopoty online? Co byś zrobiła/zrobił, gdybyś znalazła/znalazł treści, które cię zdenerwowały i potrzebowałybyś/potrzebowałbyś o tym porozmawiać?”. Może konieczna będzie rozmowa o sekstingu i pornografii oraz ich konsekwencjach. Treści, na które mogą być narażeni młodzi ludzie w bardzo młodym wieku szokują. Dlatego w tym samym czasie, w którym podejmowane są próby poradzenia sobie z problemem w ramach porządku publicznego, my musimy się upewnić, że mają gdzie i z kim o tym rozmawiać bez negatywnych konsekwencji.

Podczas rozważań o korzystaniu z mediów przez nastolatka najważniejsze jest całościowe spojrzenie

Inną ważną rzeczą do zapamiętania jest to, że hasło „czas ekranowy” jest pojęciem nieprzydatnym i ogólnikowym. Rodzice mogą się go łatwo uczeplić i się nim martwić, niewykluczone, że z powodu stosunkowej prostoty monitorowania go. Jednak liczenie czasu spędzanego przed ekranem jest problematyczne, ponieważ istnieje wiele zastosowań technologii, w tym liczne naprawdę dobre (np. programowanie lub tworzenie treści) lub takie, które z niczym nie kolidują (np. dziecko robi w życiu mnóstwo fajnych rzeczy, a podczas grania naprawdę się relaksuje). Ważniejsze są te trudne pytania, na przykład o to, co robią w Internecie. Organizacje i stowarzyszenia zdrowia publicznego oferują wytyczne dla rodziców i specjalistów na podstawie wciąż aktualizowanych wyników badań. Te rekomendacje zwykle koncentrują się na różnicach indywidualnych i zamiast pustych ogólników, jak określona ilość „czasu ekranowego”, proponują podejście bardziej całościowe. Skupiają się na zapewnieniu młodym ludziom zrównoważonego życia, kładąc nacisk na to, jak ogólnie spędzają wolny czas, a pytania koncentrują się na tym, czy technologia zabiera czas na sen, zabawę, rozmowy i aktywność fizyczną. Amerykańska Akademia Pediatriczna (Yolanda Chassiakos i in., 2016) proponuje, by dorośli, rozważając wpływ technologii na życie, zadali sobie takie pytania:

- Czy młoda osoba jest zdrowa fizycznie i wystarczająco dużo śpi?
- Czy młoda osoba ma więzi społeczne z rodziną i przyjaciółmi (w jakiegokolwiek formie)?
- Czy młoda osoba jest zaangażowana w szkołę i osiąga w niej sukcesy?
- Czy młoda osoba realizuje zainteresowania i hobby (w jakiegokolwiek formie)?
- Czy młoda osoba bawi się i uczy podczas korzystania z mediów cyfrowych?

Chodzi o to, żeby nie skupiać się na tym, czy ekrany są „dobre”, czy „złe” dla młodych ludzi, ale ocenić, czy ich aktywność społeczna, poznawcza i fizyczna jest na właściwym poziomie.

Co to znaczy dla uczenia się?



Dostęp do wiedzy i treści w zasięgu ręki to wielka szansa dla nastolatków

Wiedza i informacje, dostępne dla nastolatków na kliknięcie, są oszałamiające dla tych z nas, którzy dorastali przed erą Internetu. Dwie z nas uczyły się wspólnie w Londynie w latach 90. XX wieku i doskonale pamiętamy, jak cały zespół badawczy tłoczył się wokół komputera, gdy ktoś demonstrował nam nową „światową sieć”, która właśnie została uruchomiona. Gdy wprowadzono wyszukiwane hasło, a maszyna zaczęła powoli wyszukiwać informacje, wielu z nas przewróciło oczami i powiedziało: „To się nigdy nie przyjmie, działa za wolno”. Jak bardzo nie mieliśmy pojęcia, co się wydarzy. Pamiętamy też, jak trzeba było jeździć autobusem do biblioteki, wchodzić po schodach, by znaleźć czasopismo, schodzić po schodach, by przeczytać czasopismo lub ustawiać się w kolejce, by skserować artykuł potrzebny do napisania pracy dyplomowej. Teraz prawie każdy artykuł, który chcemy, mamy przed sobą w ciągu około trzech minut. To ogromny przywilej i szansa dla

młodzieży, pierwszy raz dostępna dla tego pokolenia. Mają do dyspozycji więcej wiedzy i informacji, niż mogliśmy sobie wymarzyć w latach 90. XX wieku. Możliwości dla wszelkich twórczych przedsięwzięć – tworzenie prezentacji, zdjęć, muzyki i filmów – są praktycznie nieograniczone.

Technologia może być dla uczenia się siłą dobrą lub złą

Nie ma wątpliwości, że smartfon może odwrócić uwagę od zadania związanego z nauką, przeszkadzać w skupieniu się i myśleniu oraz wyrwać z pozytywnego cyklu uczenia się. Nauczyciele w poście czoła próbują sobie z tym poradzić, a wiele szkół zakazuje dziś używania smartfonów w szkole. Stoi to jednak w sprzeczności z ogromnymi możliwościami, jakie daje technologia w zakresie usprawnienia procesu uczenia się. Strony internetowe mogą być bardzo angażujące, wzbudzać pozytywną motywację u młodych ludzi i sprzyjać powstawaniu obwodów mózgowych. Niektórzy twierdzą, że rolą szkół jest wspieranie uczniów w nauce samoregulacji korzystania z technologii, ale nikt nie powiedział, że jest to łatwe.

Zasady dotyczące korzystania z technologii muszą być spójne w domu i szkole

Oczywiste jest, że przekazy dotyczące korzystania z mediów muszą być spójne w domu i w szkole. Jeśli szkoła mówi nastolatkowi, że nie może mieć telefonu w szkole, ale jego rodzice nie mogą wytrzymać dnia bez kontaktu, nastolatek otrzymuje niespójny przekaz. Nie tylko nie pomaga to młodzieży w ustaleniu, co jest najlepsze dla ich nauki i rozwoju, ale daje pole do przesuwania granic i łamania zasad.



Co teraz?

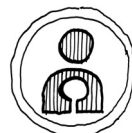
Nastolatkowie czują pociąg do cyfrowych mediów i technologii ze względu na swoje motywacje rozwojowe. Istnieją wprawdzie zagrożenia wymagające starannego przemyślenia, ale technologia daje

młodym ludziom również ogromne możliwości. Dorośli muszą całościowo myśleć o stylu życia swoich nastolatków i znaleźć sposoby na wspólne omawianie i rozwiązywanie problemów, bo to pozwoli im odnieść największy sukces w pomaganiu młodym ludziom w zarządzaniu swoim życiem.

Opis przypadku: Zainab

Zainab, 15-letnia dziewczyna, miała obniżony nastrój. Mieszkała z matką, ponieważ rodzice byli w separacji i nie miała kontaktu z ojcem ani rodzeństwem. Przez ostatnie kilka miesięcy miała kłopoty w kontaktach z przyjaciółmi i po powrocie ze szkoły zaczęła chodzić do swojego pokoju z telefonem. Matka martwiła się o nią i nie chcąc przysparzać jej dodatkowego stresu, przymknęła oko na zasadę, że Zainab nie może mieć telefonu w łóżku w nocy. Matka zauważyła, że dziewczynka wygląda na bardzo zmęczoną, często jest drażliwa i zrzędliva, nie chce brać udziału w zajęciach, które wcześniej sprawiały jej przyjemność. Pewnego weekendu zapytała córkę, czy wychodzi gdzieś z przyjaciółmi, co miała w zwyczaju, na co Zainab warknęła „nie” i wróciła do swojego pokoju. Pomimo prób, Zainab nie chciała spędzać czasu z matką ani z nią rozmawiać. Którejś nocy matka usłyszała cichy szloch dochodzący z pokoju dziewczyny. Gdy do niej poszła, zastała płaczącą córkę z telefonem w ręce. Była 3 nad ranem. Nadszedł czas, aby coś z tym zrobić.

W środku nocy Zainab i matka zeszły na dół po coś ciepłego do picia. Usiadły przy kominku i Zainab zaczęła mówić. Po chwili okazało się, że Zainab pokłóciła się z grupą przyjaciół, z którymi była blisko od jakiegoś czasu, a ci byli teraz wobec niej dość niemili w mediach społecznościowych. W szkole była raczej ignorowana niż wyśmiewana, ale, szczególnie w nocy, pojawiały się posty i paskudne żarty „dla wtajemniczonych”, z których była wykluczana. Sama w swoim



pokoju, nie wiedziała, co robić. Kurczowo trzymała telefon w nadziei, że sytuacja się poprawi, ale 24-godzinny dostęp do telefonu tylko wszystko pogarszał.

Dobre rozwiązanie

Matka Zainab była w stanie pocieszyć córkę w środku nocy, wysłuchać, wczuć się w jej sytuację i pomóc poczuć się lepiej. Kusiło ją, żeby zadzwonić do tych dziewczyn, nakrzyczeć na nie i zbesztać, ale wiedziała, że to nie poprawi sytuacji. Pomogła Zainab ponownie zasnąć i umówiła się z córką na rozmowę w dzień, kiedy trochę się prześpią i będą mogły jaśniej myśleć.

Postanowiły poprosić o pomoc szkolnego pedagoga, który doskonale zdawał sobie sprawę z dynamiki tej grupy młodzieży. Zainab potrzebowała zapewnień, zarówno od matki, jak i pedagoga, że nie będą nic robić za jej plecami. Pedagog przeprowadził interwencję, która nie spowodowała dalszego wykluczenia Zainab i stopniowo sytuacja z przyjaciółmi się unormowała. Przeprowadzono bardzo pomocne warsztaty dla całej klasy na temat cyberprzemocy. Młodzi ludzie dowiedzieli się, jak bardzo ból społeczny może ranić, jak trudne jest doświadczenie bycia pominiętym, i jak głęboko można kogoś krzywdzić dokuczając mu, gdy jest sam w nocy. Wszyscy zobowiązali się do zaprzestania takich działań.

Zainab zgodziła się z matką, by wrócić do zakazu używania telefonów w łóżku w nocy. Obie podłączały swoje telefony do ładowania o 21:00 i po tej godzinie spędzały razem czas, oglądając filmy lub rozmawiając. Zainab więcej spała, dzięki czemu znacznie lepiej radziła sobie ze stresem i napięciami towarzyszącymi życiu nastolatka.

Co może pójść nie tak?

Młodzi ludzie muszą wiedzieć, że każda interwencja dotycząca sfery ich przyjaźni będzie podejmowana z wyczuciem. Jeśli dorośli wkraczają zbyt ostro (na przykład konfiskując

telefon), mogą pogorszyć sytuację młodej osoby. Zainab mogła nie być gotowa do otworzenia się przed matką – wtedy matka musiałaby uzbroić się w cierpliwość i zaproponować znalezienie kogoś innego, z kim córka mogłaby porozmawiać.

Do dzieła! Stwórz zorganizowaną przestrzeń do dyskusji i rozwiązywania problemów

Zalecamy zorganizowanie czasu na rozmowę z młodymi ludźmi o tym, jak najlepiej obchodzić się z mediami społecznościowymi. Zaprosz ich do rozmowy o tym, jak mogą zarządzać swoimi doświadczeniami online. Rozmowy te powinny być prowadzone przez młodych ludzi, aby dać im poczucie sprawczości i okazać szacunek dla ich wiedzy. Chodzi zarówno o wysłuchanie ich, jak i o wyznaczanie granic. Tematy do dyskusji powinny zachęcać do autorefleksji i znalezienia odpowiedzi na pytania takie jak:

- Czy używają mediów społecznościowych, by zmieniać swój nastrój, czy sięgają po telefon, gdy czują się źle?
- Jak się czują po korzystaniu z niektórych aplikacji, np. Instagrama, Facebooka? Czy to sprawia, że czują się dobrze ze sobą, czy źle?
- Co kompensują nadmiernym korzystaniem z Internetu?
- Co by zrobili, gdyby natknęli się na niepokojące treści? Z kim by rozmawiali? Czy baliby się wpaść w kłopoty?
- Czy są rzeczy, które powiedzieliby w Internecie lub w wiadomości tekstowej, których nie powiedzieliby w prawdziwym życiu?

Twoim celem jest umożliwienie im refleksji, wypracowanie strategii samoregulacji i krytycznego podejścia do treści oraz zadbanie, by mieli wiedzę, co zrobić, jeśli wpadną w kłopoty online. Pamiętaj, że ich mózgi usilnie dążą do autonomii, więc każde rozwiązanie, które wyjdzie od nich ma większe szanse na sukces. Słuchaj, bądź ciekawy, nie pouczaj.





Do dzieła! Miej całościowe podejście do oceny dobrostanu twojego dziecka

Łatwo jest skupić się na jednej rzeczy, którą twój nastolatek robi lub nie robi, szczególnie jeśli cię to martwi. Ale zamiast martwić się jedną konkretną rzeczą, spróbuj dostrzec, jak ogólnie twoje dziecko sobie radzi. Jeśli ma przyjaciół i zainteresowania, dobrze śpi, bawi się i jest aktywne fizycznie, potrafi się z tobą komunikować i dobrze radzi sobie w szkole, to relaksowanie się podczas surfowania po sieci i grania na Xboxie raczej nie wyrządzi mu krzywdy. To może być jego główne źródło relaksu i czasu dla siebie. Staraj się nie postrzegać wszelkiego korzystania z ekranu jako czegoś złego. To część nastoletniego życia.



Do dzieła! Bądź wzorem do naśladowania

Pamiętaj, że najpotężniejszą formą uczenia się między dorosłymi a nastolatkami jest modelowanie. Sprawdź, jak ty korzystasz z telefonów i tabletów i upewnij się, że modelujesz zrównoważone korzystanie z mediów. Przygotuj się na refleksję nad własnymi zmaganiem. Świat online jest fascynujący i wszyscy musimy opracować strategie i uważać, z czego korzystamy.



Do dzieła! Wyznacz wspólnie uzgodnione jasne granice używania technologii

Istotne jest, by mieć jasne granice korzystania z ekranów w rodzinie. Ustalcie wspólnie zasady. Nie zwołuj spotkania jako kary za złe użytkowanie, bo wtedy młody człowiek będzie chciał wywalczyć jak najwięcej. Na przykład, jako pewne minimum, rekomendujemy brak ekranów przy stole obiadowym i usunięcie wszystkich urządzeń z sypialni na 30 minut przed snem. Zasady muszą obowiązywać *wszystkich* członków twojej rodziny. Staraj się bardzo mocno nigdy nie łamać zasad, bo inaczej twój nastolatek nauczy się, że są negocjowalne. Spraw, aby cyfrowy detoks stał się częścią codziennego życia.

Do dzieła! Słuchaj i spróbuj przyjąć ich perspektywę

Jeśli zmagasz się z korzystaniem z Internetu lub gier, postaraj się okazać prawdziwą ciekawość i empatię, zanim wymyślisz rozwiązanie problemu. Jeśli to zrobisz, prawdopodobieństwo, że uda ci się przekonać nastolatka do twoich pomysłów, rośnie. Na przykład, jeśli młody człowiek wsiąkł w Minecrafta, spróbuj go zrozumieć. Zastanów się, jak możesz połączyć zainteresowania online ze światami offline, na przykład umożliwiając im dołączenie do klubu gier lub klubu Minecraft®. Niektóre z nowszych gier sprytnie włączają element społecznościowy, dzięki czemu młoda osoba gra ze znajomymi, a jeśli nagle wyłączy urządzenie, znajomi mogą stracić punkty. Musisz rozumieć takie zasady gry i uwzględniać je w ustaleniach, by wspólnie wypracować wyraźną granicę.



Do dzieła! Rodzice i nauczyciele muszą współpracować

Młodym ludziom bardzo trudno odnaleźć się w dwóch różnych systemach zarządzania. Współpracuj z innymi dorosłymi obecnymi w życiu dziecka nad stworzeniem podobnych wytycznych.



Do dzieła! Chronić sen młodych ludzi

Jak wiesz z rozdziału 13, sen młodego człowieka ma ogromne znaczenie. Smartfony to pokusa, której mózgi nastolatków raczej nie będą w stanie się oprzeć, dlatego zalecamy wprowadzenie zakazu używania telefonów w pokoju w nocy. Budziki są znane od XVIII wieku. Nastolatek naprawdę może użyć jednego z nich, aby się obudzić.



Do dzieła! Równowaga wygląda inaczej dla każdego

Pamiętaj, że młodzi ludzie różnią się między sobą pod względem budowy mózgu i sposobu, w jaki doświadczają świata. Jeśli chodzi o technologię, podobnie jak w przypadku innych aspektów życia, różni nastolatki potrzebują różnych podejść. Przed podjęciem decyzji o zasadach dotyczących technologii spójrz całościowo na każdą osobę, której mają dotyczyć.





Do pobrania: #Media społecznościowe i technologia

Korzystanie z mediów społecznościowych i technologii przez nastolatków otacza atmosfera paniki, ale istnieje niewiele dowodów na to, że media społecznościowe powodują problemy ze zdrowiem psychicznym u nastolatków. Dostęp do mediów społecznościowych oznacza kontakty z rówieśnikami (co jest siłą napędową rozwoju nastolatków), dlatego należy nim mądrze zarządzać. Najważniejszy jest sposób, w jaki komunikujesz się z nastolatkiem. Wprowadź jasne granice technologiczne i poświęć czas na dyskusję, by pomóc im zastanowić się nad zaletami i wadami mediów społecznościowych i technologii.

Ćwiczenia

Pomyśl o ostatnim tygodniu. Jakie nawyki związane z technologią obserwujesz u swoich nastolatków? Jakie są granice dotyczące korzystania z technologii w twoim domu? Czy istnieją określone godziny użytkowania i miejsca w domu lub szkole, w których można jej używać lub gdzie jest to zabronione? Gdzie jest przechowywana ładowarka do telefonu? Czy przestrzegasz tych samych zasad?

.....

.....

.....

.....

.....



Jakie są zalety i wady mediów społecznościowych i technologii?
Czy rozmawiałas/rozmawiałeś o tym ze swoim nastolatkiem?
Jak reagujesz, jeśli ma inny pogląd?

.....

.....

.....

.....

.....

W jaki sposób twój nastolatek może cię poinformować, że popełnił błąd w mediach społecznościowych (na przykład opublikował zdjęcie, a teraz żałuje)? Jak byś zareagowała/zareagował? Jak wspierasz nastolatka w dokonywaniu właściwych wyborów w zakresie korzystania z technologii?

.....

.....




.....

.....

.....



JAK DBAĆ O NASTOLETNI MÓZG

Kiedy to się dzieje...	Zamiast pomyśleć...	Spróbuj...
<p>Zbliża się szkolna wycieczka, na której telefony są zakazane. Twoja nastolatka myśli, że będzie tęsknić za domem, jeśli nie będzie mogła do ciebie zadzwonić.</p>	<p>Nie obchodzi mnie, że nauczyciele mówią, żeby nie zabierać telefonu na wycieczkę. Chcę móc się z tobą skontaktować, więc chowaj go do torby. Jeśli będziesz mnie potrzebować, zadzwoń do mnie, a zabiorę cię do domu.</p>	<p>Będę bardzo tęsknić, ale nauczyciele będą mnie codziennie informować, jak się miewasz. Odkryjesz niesamowite rzeczy, które możesz zrobić sama. Będziesz z siebie dumna.</p>
		<p> Staraj się, by w różnych środowiskach komunikaty przekazywane nastolatkom były spójne.</p>
<p>Twoi nastolatkwie nie mogą używać telefonów w klasie. Jesteś w trakcie lekcji, ale naprawdę musisz szybko coś sprawdzić.</p>	<p>To moja klasa, a mnie obowiązują inne zasady, ponieważ często muszę szybko odpowiadać na wiadomości.</p>	<p>Jeśli chcę, by moi nastolatkwie wykształcili dobre nawyki, muszę być dla nich pod tym względem wzorem do naśladowania.</p>
		<p> Modeluj właściwe korzystanie z technologii.</p>
<p>Twój nastolatek bardzo się denerwuje, gdy konsola do gier jest wyłączana, nawet jeśli 10 minut przed czasem dostał ostrzeżenie.</p>	<p>Zawsze się złościś, kiedy kończysz grać. Jeśli następnym razem znowu będziesz się wściekał, wyrzucę to do kosza.</p>	<p>Kiedy się uspokoi, zapytaj: czy zauważyłeś, że kiedy trzeba wyłączyć konsolę, często się złościś? Co możemy zrobić, by to zmienić? Czy możesz wymyślić plan? Wypróbujemy twój pomysł przez dwa tygodnie, i zobaczymy</p>
		<p> Zachęcaj do refleksji, debaty i rozmowy.</p>