

## Świat wirtualny zbliża i uczy

Od ponad dekady prowadzimy warsztaty w przedszkolach i szkołach na temat zasad bezpiecznego korzystania z Internetu. Obserwujemy, że coraz młodsze dzieci poruszają się swobodnie w świecie technologii informacyjnej. Mamy też taką refleksję, że młodzież zna i rozumie wymogi wzajemnie szanującej się komunikacji w sieci. W trakcie warsztatów uczestnicy podkreślają korzyści płynące z Internetu, a szczególnie możliwości mediów społecznościowych.



W aktualnym czasie zagrożenia epidemią, Internet umożliwia nam kontakty oraz realizację potrzeb edukacyjnych i zawodowych. Ta konieczność wymusza doskonalenie umiejętności posługiwania się zasobami technologii informacyjnej. Niejednokrotnie dzieci wspierają dorosłych w tym zakresie. Dobry czas dla relacji - uczymy się od siebie.

Zastanawiamy się, na ile i jak, włączenie Internetu w edukację może zmienić postawy dzieci i rodziców, a także nauczycieli wobec nowoczesnych mediów.



## Internet w czasie epidemii



Jest jak jest. Takie czasy, w których mobilizujemy nasze mechanizmy adaptacyjne do radzenia sobie z wymaganiami rzeczywistości. Żyjemy w stresie. Bądźmy łagodni dla siebie i innych. Dzieci patrzą! Możemy odczuwać zaskakujące nas myśli i emocje. Mamy do tego prawo, po raz pierwszy przeżywamy tak wiele zmian i kryzysów jednocześnie. Staramy się dostosować do zaleceń autorytetów medycznych i epidemiologicznych. Wiemy co należy robić.

To daje nam poczucie sprawczości i mniej lub bardziej, bezpieczeństwa.

Patrząc na prawie puste ulice naszego miasta, możemy być dumni z przykładu, jaki dajemy dzieciom. To zapewne ich uspokaja, bo ufają, że dorośli poradzą sobie i przywrócą bezpieczny świat.

**Dzieci!** ... Potrzebują naszego spokoju, rytuałów, wspólnego czasu, książki na dobranoc i chociażby gry w szachy. Bądźmy uważni, rozmawiajmy o tym, co się dzieje wokół nas, ale ograniczmy im dopływ informacji medialnych. Nawet bardzo zła wiadomość przekazana dziecku przez rodzic, daje mu poczucie bezpieczeństwa - dziecko nie jest samotne z informacją, obok jest silny rodzic. Być może młodsze dzieci bawią się w kwarantannę, to pomaga im radzić sobie z emocjami, które mogą, na przykład, wynikać z tęsknoty i rozłąki z ulubioną panią nauczycielką czy koleżanką.

**Dzieci!**...Tak jak dorośli potrzebują relacji. Internet służy nam pomocą w czasie „dystansowania się społecznego”! Być może szczególnie teraz towarzyszy nam refleksja o bezcenności i niezastępowalności kontaktu interpersonalnego. Każda epidemia mija i jeszcze będzie normalnie...

Uważajmy na to, co czytamy w Internecie i do czego mają dostęp dzieci. Teoria zarażania emocjami w sieci ma już solidne podstawy naukowo-badawcze. Według niej treści przekazywane przez media społecznościowe mają wpływ na nasze nastroje i zachowania. Jest to mechanizm podobny do tego jaki działa w patologii chorób zakaźnych.



### **Problematyka separacji**

W diagnozie dzieci, które cechują się ryzykownymi zachowaniami w sieci, pomocna jest między innymi teoria procesu separacji i lęku separacyjnego. Większość rodziców zna ten termin. Wiąże się z niełatwymi wspomnieniami, kiedy płaczący przedszkolak, czepiając się kolan matki, protestuje, bo nie czuje się gotowy, aby zostać w przedszkolu. Boi się rozstania z kochanym i ważnym rodzicem. Stanowczość ojca czy matki pomaga dziecku przejść na kolejny etap rozwojowy. Dziecko odkrywa po pierwsze, że rodzic wraca. Po drugie uczy się zaradności i samodzielności, co powoduje poczucie dumy. Bywają takie dzieci, u których lęk separacyjny jest bardzo silny. W takiej sytuacji rodzice i dziecko potrzebują wsparcia specjalisty, aby móc zdrowo rozwiązać rozwojowe przeszkody.

Badania pokazały, że telefony czy inne urządzenia cyfrowe są traktowane jak dodatek do albo przedłużenie ich samych. Odseparowanie ich od urządzenia powoduje objawy lęku separacyjnego lub odczucie straty, jak w procesie żałoby. Rodzic wie, że separacja może pomóc w rozwoju. Dziecko zatem potrzebuje od rodzica konsekwentnych zasad, umożliwiających mu przeżycie satysfakcji z pokonania lęku separacyjnego, wynikającego z utraty dostępu do telefonu. Z pewnością takiej zasady, że telefon śpi poza sypialnią dziecka i dotyczy to także dorosłych, w myśl łacińskiej sentencji „Verba docent, exempla trahunt.” czyli „Słowa uczą, przykłady pociągają”.

Można postawić pytanie jak to się stało, że dziecko nawiązało tak silną więź z telefonem? Jakie potrzeby relacyjne dziecka nie zostały zaspokojone?

Życzymy Państwu odporności i zachęcamy do lektury:

Julianna Miner, Smartfonowe Dzieciaki, Wydawnictwo Bez Fikcji, Oświęcim 2020

Z pozdrowieniami wiosennymi

**Alicja Halejcio i Joanna Starzecka**- autorki programów popularyzujących zasady odpowiedzialnego korzystania z Internetu wśród dzieci i młodzieży.