

Marzena Buchnat

Aneta Wojciechowska

Technologia i Internet w życiu dzieci i młodzieży

Technologia i Internet w życiu człowieka od lat stają się jednym z ważniejszych elementów życia. Tak, jak wskazane było w poprzednim artykule nr 22, staje się ona nieodzownym elementem życia człowieka.

Jak wskazuje Badanie „Brzdąc w sieci” średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych wynosi 2 lata i 2 miesiące, a 54% dzieci w wieku 0–6 lat korzysta z takich urządzeń. Co trzeci dwulatek używa smartfona, a 12% dzieci poniżej 1 roku życia miało kontakt z takimi urządzeniami.

Średni wiek inicjacji korzystania z internetu z kolei wynosi około 6–7 lat. Według badań aż 25% dzieci między 6 miesiącem a 6,5 rokiem życia używa urządzeń mobilnych codziennie. Raport „Internet dzieci 2025” pokazuje, że w grupie wiekowej 7-14 lat dostęp do internetu jest powszechny — ponad 91% dzieci korzysta z sieci codziennie, średnio przez ponad 4 godziny dziennie, głównie przez urządzenia mobilne.

Dostęp do Internetu i korzystanie z technologii w Polsce i w wielu innych krajach Europy i poza nią zaczyna być nadrzędnym problemem w kontekście trudności związanych z wychowaniem dzieci i młodzieży. Współczesna młodzież korzysta z Internetu szczególnie w zakresie poszukiwania rozrywki, jest to także dostęp do muzyki, filmów (np. YouTube), gier bądź serwisach i grach, ale także jest to miejsce poszukiwania kontaktów społecznych bądź ich utrzymywanie (komunikatory i portale społecznościowe).

Raport „Internet dzieci 2025” wskazuje, że grupy wiekowe 7–14 i 15–18 lat korzystają z gier i serwisów o grach częściej i bardziej intensywnie niż przeciętni internauci, częściej też posługują się w tym celu urządzeniami mobilnymi. Jest to sytuacja, która powinna szczególnie zwracać uwagę, ponieważ jest to u części nastolatków droga do uzależnienia.

Wyjątkowo niepokojące dane z tego raportu wskazują także, że w IV kwartale 2024 r. co drugi niepełnoletni internauta miał kontakt z treściami erotycznymi, na które poświęcał średnio od 10 do 14 min dziennie. Zdarza się, że nastolatki natrafiają na te treści przypadkowo, jednak część z nich świadomie poszukuje tych treści.

Można by powiedzieć, że Internet to także źródło wiedzy, jednak jak wskazują obserwacje i wyniki badań, młodzież rzadko korzysta z Internetu jako źródło rozwoju, poszukiwania nowej wiedzy, czy

uczenia się w formie e-learningowej. Raczej poszukuje gotowych rozwiązań na zadania domowe, opracowania tematów, czy gotowe materiały przygotowujące do lekcji.

Korzystanie z technologii i internetu przez młodych ludzi w okresie ich rozwoju emocjonalnego, tożsamości, samoświadomości i samokontroli jest wyjątkowo trudne. Młodzi ludzie często nie są w stanie realnie ocenić zagrożeń płynących z nadużywania internetu a ich rodzice, według polskich raportów, deklarują trudności w kontrolowaniu i monitorowaniu aktywności dzieci w internecie, co jest wyzwaniem w obliczu łatwego dostępu dzieci do platform społecznościowych oraz gier online, często przed osiągnięciem wieku dopuszczalnego regulaminowo (13 lat).

Nadużywanie technologii i internetu może być prostą drogą do uzależnienia i trudności w funkcjonowaniu młodych ludzi. Uzależnienie od gier u młodzieży rozwija się przez nadmierne i niekontrolowane korzystanie z gier, które prowadzi do dominacji zainteresowań i aktywności wirtualnych nad rzeczywistymi, wykazując symptomy podobne do innych uzależnień behawioralnych. Czynniki psychologiczne jak depresja, niska empatia i samotność sprzyjają rozwojowi tego uzależnienia.

Często do tych sytuacji doprowadzają trudności ucznia, których nie zauważają najbliżsi. Bywa, że nastolatek ma trudności w szkole, bądź trudności w kontaktach rówieśniczych. Zaczyna wycofywać się z aktywności z rówieśnikami w realnym świecie, szukając doznać i akceptacji w sieci, w której znajduje zainteresowanie u innych użytkowników, zauważa, że budzi czasami podziw, imponuje wiedzą na temat gier bądź innych kwestii, jest słuchany. Niestety świat zaczyna zamykać się w sieci, a nastolatek nasila swoje trudności w świecie realnym. Młodzi uzależnieni częściej wykazują niższy poziom empatii i zaufania społecznego. Być może gdzieś na swojej drodze nie udało im się odnaleźć ludzi, którym mogliby zaufać i zbudować dobre i prawidłowe relacje.

Czynnikiem ryzyka, jak wskazują badania w kwestii uzależniania od gier i internetu, są płęć męska, młodszy wiek dorosłości, a także problemy z samoregulacją i samokontrolą.

Warto w tym miejscu podkreślić, że w przypadku dzieci z FAS/FASD ryzyko to jest zwiększone z racji na uszkodzenia układu nerwowego, którego konsekwencje często widoczne są w trudnościach w regulacji emocji, samokontroli, trudności w budowaniu prawidłowych relacji ale także w poszukiwaniu silnych doznać.

Co daje młodemu człowiekowi życie w sieci? Dlaczego tak chętnie się w nim zanurza? Co powoduje, że chętnie zaczynają zatapiać się w ten świat?

Nie ma na to pytanie jednej odpowiedzi, ale często są to:

- potrzeba przynależności społecznej,
- ucieczka od problemów emocjonalnych i stresu,
- brak umiejętności radzenia sobie z rzeczywistością (z problemami, kontaktami z rodziną, z rówieśnikami),

- izolacja społeczna i osamotnienie,
- nuda i brak alternatywnych aktywności,
- poczucie kontroli i sukcesu w sieci,
- problemy rodzinne (konflikty, przemoc, brak wsparcia),
- problemy szkolne,
- niska samoocena, czasami depresja,
- problemy z tożsamością i akceptacją siebie,
- doświadczanie wykluczenia z grupy rówieśniczej.

Jak widać droga do zagłębienie się życie online jest bardzo różnorodna, ale często zaczyna się jakimiś drobnymi problemami, które narastają, choć czasami jest to po prostu brak atrakcyjnego otoczenia i jest jedna możliwa aktywność dzieci i nastolatków.

Jak więc zapobiec tej drogi do sieci i nadużywania technologii?

Najważniejszy jest kontakt z dzieckiem. Budowanie prawidłowej relacji z dziećmi i nastolatkami, a także zaufania zwiększa szanse na uchronienie młodego człowieka od zagłębienie się w życie online.

Ta droga to przede wszystkim:

- edukacja rodziców i opiekunów w zakresie technologii, możliwości prawidłowego wykorzystywania internetu, a także intensywna edukacja rodziców/opiekunów w zakresie rozumienia i zauważania negatywnych skutków zaburzonego i nadmiernego korzystania z internetu oraz nowych technologii.

- odpowiedzialność dorosłych w kształtowaniu cyfrowych nawyków dzieci, konieczność ograniczania czasu ekranowego, nadzorowania działań online oraz promowania bezpiecznych i konstruktywnych aktywności cyfrowych; jest to także związane z edukacją rodziców, którzy oczekują na dziecko, aby wskazać im, jak wychować dziecko bez technologii na bardzo wczesnym etapie jego życia,

- wspieranie rodziców/opiekunów w zakresie umiejętności budowania prawidłowych relacji z dzieckiem i nastolatkiem (rozmowa, wspólne aktywności, wspólny czas na aktywności poza technologiczne),

- wspieranie rodziców/opiekunów w dawaniu wzoru związanego z odejściem w ciągu dnia od używania technologii do organizacji czasu wolnego,

- szkolenia specjalistyczne dla nauczycieli dotyczące profilaktyki e-uzależnień, higieny cyfrowej, rozpoznawania wczesnych objawów uzależnienia oraz metod wsparcia uczniów,

- szkolenia dla nauczycieli i rodziców obejmujące umiejętności reagowania na cyberprzemoc i wsparcie w radzeniu sobie z niezdrowymi nawykami cyfrowymi,

- promowanie cyfrowego dobrostanu poprzez edukację na temat równowagi między życiem online a offline, technik samoregulacji czasu spędzanego przed ekranem, a także budowania relacji społecznych i aktywności poza mediami cyfrowymi.

Te i inne techniki mają szansę pomóc młodym ludziom wrócić do świata rzeczywistego.

Rodzicu! Pamiętaj! Rozmowa, kontakt i wspólny czas z Twoim dzieckiem są zawsze lepsze niż czas przed ekranem!

Literatura:

Anna Borkowska (2019), Pokolenie sieci. obraz współczesnych polskich nastolatków i jego implikacje dla profilaktyki. Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA nr 4 (88), s.24-30.

Rowicka M., Bujalski M., (2020), Raport z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”, Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, [online, dostęp dn. 09.05.2023].

Bigaj M. i in. (2025), Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie.

Warszawa: Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15 (link do materiału: <https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2025/03/RAPORT-INTERNET-DZIECI-2025.pdf>)