

Ostatni dzwonek. Czy smartfony zostaną w szkołach? Rozmowa z Barbarą Sochą o uzależnieniach od ekranów

Czas na dyskusję na ten temat już się skończył, teraz trzeba szybko i skutecznie działać, żeby dzieci, ale również całe społeczeństwa uchronić przed dramatycznymi skutkami nadużywania nowych technologii – mówi Barbara Socha, radna m.st. Warszawy i prezes Fundacji w rozmowie z Teologią Polityczną.

Maria Badzio (Teologia Polityczna): Problemy związane z nadużywaniem przez dzieci i młodzież nowych technologii, zwłaszcza smartfonów, narastają z roku na rok i można je już dostrzec gołym okiem...

Barbara Socha (radna Warszawy, prezes Fundacji Instytut Pokolenia): Co więcej, jest ich cała masa: pogarszający się stan zdrowia fizycznego młodych np. krótkowzroczność, powszechne wady postawy, nadwaga i otyłość spowodowane brakiem ruchu (polskie dzieci tyją najszybciej w Europie), zaburzenia odżywiania, cukrzyca typu drugiego (wywołana złą dietą) diagnozowana wśród coraz młodszych, choroby serca, itd.

Obok tego – wiele problemów ze zdrowiem psychicznym: uzależnienie behawioralne, które często powoduje stany lękowe, depresję, apatię i brak poczucia sensu w życiu. Scrollowanie rolek na Instagramie wywołuje wśród młodzieży wrażenie, że ich życie jest nudne, szare, nie tak ciekawe jak to, które widzą w Internecie, gdzie wszystko wygląda pięknie i idealnie. Tak częste przeglądanie mediów społecznościowych bardzo utrudnia stawianie sobie realnych celów i dążenie do nich. Przy czym z mediów społecznościowych najczęściej korzystają dziewczynki, z kolei chłopców najbardziej wciągają gry komputerowe.

Co ważne – występowanie tych zagrożeń potwierdzają różnorodne badania przeprowadzane we wszystkich możliwych miejscach świata, czy to w Europie, Azji, czy Australii – ich wyniki są niezmiennie alarmujące.

Ogromnie niebezpieczny jest też, niszczący psychikę, dostęp do pornografii, który staje się powszechny wśród małych dzieci – między siódmym a czternastym rokiem życia!

Z polskich badań wynika, że dzieci najczęściej wchodzi na strony pornograficzne poprzez telefony i to w czasie szkolnym, kiedy rodzice zupełnie nie są w stanie nad tym zapanować. Pornhub jest czwartą najczęściej odwiedzaną przez nie stroną internetową!

Straszne...

Tak, bo skutki kontaktu z pornografią są praktycznie nieodwracalne. Wiele badań dowodzi, że stały kontakt z pornografią, niezależnie od wieku, działa na mózg tak, jak twarde narkotyki. Uszkadza go w ten sam sposób. Między innymi dlatego wprowadzenie całkowitego zakazu używania telefonów w szkołach jest konieczne.

Z innych badań wiemy, że podczas przeglądania Facebooka, Instagrama czy Tik-Toka, dochodzi w mózgu do potężnego wyrzutu dopaminy, co prowadzi do uzależnienia.

„Zastrzyk” dopaminy powoduje sama możliwość dawania i dostawania lajków, a z kolei ich brak sprawia, że czujemy się gorsi. Media społecznościowe zrobione są w taki sposób, żeby wywoływać u nas dobre samopoczucie, ale bywa dokładnie na odwrót – gdy nie dostajemy lajków, gdy mało kto obserwuje to, co publikujemy, gdy nasz realny świat wygląda (z istoty rzeczy) mniej gładko i barwnie niż ten w telefonie – czujemy się gorzej. Oprócz tego, na platformach społecznościowych często dochodzi do dotkliwego hejtu, pozornie anonimowego.

Wydaje się, że największym problemem jest dziecięcy fonoholizm, czyli uzależnienie od telefonów, do których dzieci mają dostęp praktycznie nieograniczony. Czy zatem ma pani pomysł, jak to zmienić? Może np. zakazać używania telefonów w szkołach? Czy polscy politycy, ale też samorządowcy, którym przecież szkoły administracyjnie podlegają, dostrzegają zagrożenie fonoholizmem, dyskutują o nim?

Jako radna miasta Warszawy staram się zwracać innym radnym uwagę na ten problem i zachęcać, żeby się nad nim pochylili. Tyle mogę zrobić. Ale jestem też prezesem Fundacji „Instytut Pokolenia”. Zamierza ona kontynuować prace rozpoczęte przez Instytut Pokolenia, który niestety w lutym 2024 roku został zlikwidowany.

Proszę nam opowiedzieć trochę więcej o tym Instytucie.

Instytut powstał w grudniu 2021 roku i zajmował się szeroko pojętymi kwestiami demograficznymi i społecznymi, w takim ujęciu bardzo interdyscyplinarnym; także badawczym, publicystycznym i popularyzatorskim. Naszym głównym celem było wypracowywanie rozwiązań i formułowanie rekomendacji dla decydentów na różnych poziomach budowania polityk publicznych, czyli zarówno dla administracji centralnej jak i samorządowej oraz wszelkich innych instytucji, które poruszają się w tym obszarze.

W czasie naszych prac okazało się, że jednym z ważniejszych zjawisk społecznych, które dzisiaj szalenie dynamicznie postępują, jest właśnie problem nadużywania ekranów przez dzieci i młodzież oraz związane z tym różne negatywne skutki – zdrowotne, społeczne, psychologiczne, relacyjne. Stworzyliśmy więc raport pod hasłem „Smartfon? Tak, ale z głową. Jak ustalić zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych?” Niestety, po dwóch latach działalności Instytut został zamknięty.

Działał bardzo krótko.

Tak, zwłaszcza, że powstawał od zera. Jako pomysłodawca i inicjator Instytutu, staram się teraz razem z osobami, które były w jego dyrekcji kontynuować to dzieło w formie fundacji.

W jaki sposób Instytut, a teraz Fundacja, walczy z uzależnieniem dzieci i młodzieży od nowych technologii?

Pod wpływem raportu „Smartfon? Tak, ale z głową” oraz po przyjrzeniu się bliżej temu problemowi w różnych miejscach w Polsce, opracowaliśmy, a potem przeprowadziliśmy warsztaty i szkolenia dla rodziców, dyrektorów szkół i nauczycieli. Wniosek z tych obserwacji jest prosty, sam zaś problem można rozwiązać bezkosztowo, a mianowicie: trzeba wprowadzić zakaz używania telefonów w szkołach.

Tylko jak to zrobić?

Można do tego dążyć na wiele sposobów. Jako radna zachęcam Radę Warszawy do przyjęcia uchwały zobowiązującej ratusz oraz prezydenta do tego, żeby Biuro ds. Edukacji wydało specjalne wytyczne i rekomendacje szkołom publicznym w Warszawie. To rozwiązanie bardzo miękkie, ale ułatwiłoby wprowadzenie zmian wszystkim tym, którym zależy na tym, żeby ograniczyć dzieciom dostęp do ekranów.

Program naszych szkoleń obejmuje również coś na kształt wspierania i doradztwa dla dyrektorów, np. jak zmienić szkolny statut i regulamin, aby zakaz korzystania z telefonów był możliwy do wprowadzenia.

Uważam, że nie ma żadnego merytorycznego powodu, żeby takich zakazów nie było, wręcz przeciwnie.

Często przeszkodą są tutaj rodzice, którzy chcą, by dzieci miały w szkole telefon przy sobie, powołują się przy tym na względy bezpieczeństwa

Dlatego najskuteczniejszym rozwiązaniem jest po prostu wprowadzenie ogólnego zakazu na poziomie centralnym, ministerialnym, czy w formie rozporządzenia. W krajach europejskich jest to realizowane na różne sposoby, np. Francja wprowadziła totalny zakaz używania smartfonów w szkołach i nikt z tym nie dyskutuje. Tak jak nie pozwala się dzieciom przychodzić do szkoły z alkoholem, tak też nie pozwala się przychodzić z telefonem. Niezależnie od tego, co który rodzic czy dziecko na ten temat sądzą. Nasza rekomendacja jako warszawskich radnych jest natomiast taka, żeby miasto udostępniło szkołom usługę właśnie w postaci szkoleń i warsztatów dla rodziców, dyrekcji i nauczycieli.

Zmieniają one bowiem radykalnie podejście do nowych technologii, uświadamiają uczestnikom jak zgubne są skutki nadmiernego korzystania z ekranów, z czego wiele osób nadal w ogóle nie zdaje sobie sprawy. Po warsztatach, po usłyszeniu o konsekwencjach fonoholizmu, uzależnienia od mediów społecznościowych, nałogowego grania w gry na telefonie czy komputerze i rodzice i nauczyciele zmieniają zdanie. Po uświadomieniu im zagrożeń, z przeciwników zakazu korzystania w szkołach z telefonów, stają się jego gorącymi zwolennikami.

Naprawdę po tych szkoleniach zmiana w podejściu rodziców jest aż tak widoczna?

Tak! Po nich nie ma już z ich strony żadnego sprzeciwu. Wydaje mi się, że wśród rodziców jest pewien problem z uporządkowaniem różnych przekazów: z jednej strony jest pęd do nowych technologii, z drugiej mamy coraz większą wiedzę, jak bardzo te nowości są szkodliwe. To powoduje, że rodzice są pogubieni, zastanawiają się, gdzie znaleźć ten złoty środek.

Też jestem mamą i pamiętam zebrania w szkole, gdy 10-15 lat temu rodzice chcieli jak najszerszego wykorzystywania nowych technologii – domagali się tablic elektronicznych, komputerów, tabletów. Z tamtego czasu mam też ciekawe i zastanawiające doświadczenie z pracy. Przez 20 lat pracowałam bowiem w dużych korporacjach informatycznych i pamiętam, że szefowie tych korporacji zabraniali (sic!) swoim dzieciom chodzenia do szkół z telefonami. Często używałam tego argumentu na wywiadówkach, niestety wtedy on do rodziców kompletnie nie trafiał, tak bardzo byli zafiksowani na tym, że musi być nowocześnie. Może to wynikało z poczucia, że jesteśmy z tyłu, że musimy kogoś gonić, że świat poszedł do przodu.

Dzisiaj już nie tylko rodzice coraz częściej zdają sobie sprawę ze szkodliwości nowych technologii, ale i młodzież zaczyna mieć tego świadomość. Są badania z których wynika, że młodzi ludzie zdają sobie sprawę z tego, że mają kłopot z ograniczaniem korzystania z ekranów, widzą nadmiar czasu, jaki spędzają w sieci.

Wyniki takich badań napawają być może lekkim optymizmem. Ale nadal wszędzie widać malutkie dzieci, a nawet niemowlaki z telefonami w rączkach.

To prawda. Tymczasem skutki dawania małym dzieciom telefonów są nieodwracalne. Ekran zaburza rozwój mózgu, nie ma bowiem odpowiedniej kolejności i bezpośredniości poznawania świata. Dziecko uczy się poprzez dotyk, musi wszystkiego spróbować, pogryźć, polizać, powąchać. W ten sposób uczy się, że to jest drewno, to plastik, a to papier. W momencie, gdy zamiast poznawać świat wszystkimi zmysłami, jeździ palcem po ekranie, to jego rozwój jest całkowicie zaburzony. Już nie mówię o problemach związanych z nawiązywaniem relacji, czy budowaniem głębokich więzi emocjonalnych.

Nawet jeżeli dziecko samo nie trzyma telefonu, a tylko spędza czas z mamą, która cały czas patrzy w ekran, to między nimi nie ma wtedy tak ważnego przecież kontaktu wzrokowego, nie ma dotyku, ani innych podstawowych form wyrażania emocji i budowania relacji. To powoduje u maluchów silne zaburzenia. Jednym z nich jest depresja, która występuje u coraz młodszych dzieci i, co już naprawdę przerażające, nawet u czterolatek.

Być może o złych skutkach dawania dzieciom ekranów powinni informować pediatrzy już od pierwszych wizyt, np. podczas szczepień?

To bardzo dobry pomysł, tylko by tak się stało, musiałaby wyjść instrukcja lub zalecenie dla lekarzy z Ministerstwa Zdrowia. Niestety, na razie nasi politycy nie są chętni, by coś z tym problemem robić.

Tymczasem matki i ojcowie siedzą z nosami w telefonach, bo fonoholizm dotyka również rodziców...

Tak, to także problem dorosłych i ich nawyków. Dlatego na naszych warsztatach uczymy jak mądrze korzystać z nowych technologii, tak jak sugeruje tytuł raportu „Smartfon? Tak, ale z głową”. Są takie rekomendacje, z których wynika, kiedy i ile czasu można spędzać przed ekranem, by te złe skutki minimalizować. Np. nie powinno się patrzeć w ekran dwie godziny przed snem, ponieważ światło niebieskie zaburza mózg przy wchodzeniu w sen. Tymczasem dziś bezsenność wśród młodzieży stała się czymś powszechnym, a to przecież jeden z czynników, powodujących depresję. Warto dodać, że czas korzystania z ekranów wśród dzieci, młodzieży oraz dorosłych znacznie wydłużył się po pandemii Covid-19.

Na stronie Instytutu, znalazłam bardzo ciekawe dane dotyczące samotności. Wynika z nich, że przed pandemią najwięcej osób samotnych było wśród osób starszych, a po Covidzie najbardziej samotną grupą stali się młodzi mężczyźni w wieku 18-24 lat

Problem samotności także należy do tych generowanych przez ekrany. Dzisiaj dzieci i młodzież mają bardzo mało kontaktów rówieśniczych. To pokłosie nie tylko Covidu, ale również tego, że dzieciaki – np. na

przerwach w szkole – zamiast bawić się, wygłupiać, rozrabiać, siedzą z nosami w smartfonach. W szkołach na przerwach jest cicho! Brak prawdziwych, relatywnie bogatych kontaktów społecznych nie jest normalny i dobry ani dla rozwoju dzieci, ani w dorosłym życiu.

Smutnym przykładem jest tu Japonia, w której problem samotności młodych mężczyzn spowodowany jest głównie ich uzależnieniem od gier komputerowych. Przemysł gamingowy powoduje, że młodzi mężczyźni życiowo bardzo się rozleniwiają. Dochodzi tam do masowego – jak diagnozują sami Japończycy – wycofywania się młodych mężczyzn z życia. Uważają oni, że w dzisiejszym świecie tak trudno jest funkcjonować zgodnie z oczekiwaniami społecznymi, podejmować jakąkolwiek odpowiedzialność, że wielu z nich mówi: „Pas, ja w to nie wchodzę, ja się tu zamknę, w tej piwnicy u moich rodziców i będę sobie grał”. W prowadzeniu takiego stylu życia pomaga powszechny dostęp do pornografii, ponieważ tak naprawdę ci mężczyźni nie mają żadnych powodów ani potrzeb, żeby z tej piwnicy wyjść. To powszechne zjawisko, z którego m.in. wynikają japońskie problemy z demografią – młodzi mężczyźni nie są zdolni do zakładania rodzin.

Podobne zjawisko zaczyna być obserwowane w Stanach Zjednoczonych. Amerykanie przeprowadzili badania, z których wynika, że graficzne ulepszenie gier komputerowych odpowiada za dwudziestoprocentowy spadek czasu pracy młodych mężczyzn. Gry zrobiły się tak ciekawe, tak wciągające i tanie (czyli dostępne) oraz tak uzależniające, że mężczyźni coraz mniej pracują, a coraz więcej grają. Jak widać problem z uzależnieniem od nowych technologii jest ogólnoswiatowy i naprawdę poważny.

Odnoszę wrażenie, że w Polsce wciąż mało się o nim mówi, brakuje głośnych kampanii społecznych.

Były takie kampanie społeczne, ale rzeczywiście mogłoby być ich więcej. Niestety, wiele organizacji pozarządowych cierpi na braki finansowe, a żeby kampania społeczna rzeczywiście odbiła się szerokim echem, potrzebne są duże pieniądze. Nie znam NGO-sów, które dysponowałyby takimi środkami. To jest bardziej pole do popisu dla ministra edukacji, czy ministra zdrowia, generalnie dla rządu. Dobry przykład dał Rishi Sunak. Kiedy był premierem Wielkiej Brytanii nagrał filmik, w którym zapowiadał, że od jakiegoś momentu w szkołach w Wielkiej Brytanii nie będzie telefonów. W tym filmiku, gdy tylko zaczynał mówić do kamery, dzwonił jego telefon, przez co nie był w stanie dokończyć zdania. A na końcu premier mówił: Widzicie, jak te telefony potrafią rozpraszać?! To był świetny sposób zwrócenia uwagi na ten problem.

W Polsce zdecydowanie brakuje tego typu akcji, co więcej minister edukacji twierdzi, że aby wprowadzić zakaz używania telefonów w szkołach potrzebne są dalsze badania. Tymczasem w Szwecji po ośmiu latach zrezygnowano z używania smartfonów i tabletów w szkołach, bo tak drastycznie obniżyły się wyniki w nauce.

Oczywiście, tutaj nie potrzeba już żadnych dodatkowych badań. Wyniki nauczania w szkołach na całym świecie spadają, bardzo niewiele krajów w badaniach PISA (Programme for International Student Assessment) pnie się do góry. Jest to problem powszechny, światowy i to widać. Co

więcej – widać również, że te polskie szkoły, które zabroniły korzystania z telefonów notują pozytywne zmiany w wynikach nauczania. „Ich” dzieciaki więcej zapamiętują i lepiej się koncentrują

Krajów, które zakazały telefonów w szkołach jest wiele mówiliśmy już o Francji i Skandynawii. A taka np. Australia poszła jeszcze dalej – wprowadziła zakaz posiadania kont w mediach społecznościowych do 16 roku życia! To są odważne posunięcia, ale one nie wynikają z tego, że ktoś jest radykalny i chce młodzieży utrudnić życie, tylko skutki nadużywania ekranów są naprawdę porażające, a badań naukowych, które to potwierdzają jest absolutnie wystarczająco. Czas na dyskusję na ten temat już się skończył, teraz trzeba szybko i skutecznie działać, żeby dzieci, ale również całe społeczeństwa uchronić przed dramatycznymi skutkami nadużywania nowych technologii.

Z Barbarą Sochą, radną m.st. Warszawy i prezes Fundacji Instytut Pokolenia rozmawiała Maria Badzio

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego
