

Dużo wiemy o uzależnieniach, mało o skuteczności profilaktyki

Dzieci w Polsce są coraz bardziej narażone na e-uzależnienia. Nie da się temu zapobiec bez kompleksowych działań skierowanych do rodziców, wychowawców w żłobkach i przedszkolach oraz nauczycieli. O roli profilaktyki w tym zakresie mówi dr Magdalena Rowicka, psycholog z Akademii Pedagogiki Specjalnej, w rozmowie z Beatą Modrzejewską.

Beata Modrzejewska: Jest Pani autorką raportu pt.: „Przegląd i analiza badań z zakresu problematyki e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w Polsce wraz z wnioskami i rekomendacjami w zakresie profilaktyki e-uzależnień”¹. Czy przekonanie, że mało wiemy o e-uzależnieniach jest prawdziwe?

dr Magdalena Rowicka: Kilka lat temu poruszyliśmy się nieco po omacku. Dziś dysponujemy danymi, pierwszymi modelami tłumaczącymi nie tylko zjawisko, np. że jeśli ktoś ma depresję, to się uzależnia, ale wyjaśniającymi cały mechanizm tego procesu: co takiego może się wydarzyć w jego dzieciństwie, jakie składowe osobowości mogą u niego występować, jakie zniekształcenia poznawcze itd. To oznacza, że więcej wiemy o tym, dlaczego się uzależniamy, jak przebiega uzależnienie i, w związku z tym, jak powinniśmy podchodzić do terapii. Natomiast, jeśli chodzi o wiedzę praktyczną, czyli jakie zakresy profilaktyki i terapii są skuteczne, to wciąż wiemy niewiele. Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy upatruję w tym, że w Polsce nie prowadzi się profesjonalnej naukowej ewaluacji oddziaływań profilaktycznych. Wiem o jednym czy dwóch programach, które będą się starały o wpisanie do bazy programów rekomendowanych, w związku z tym obligatoryjnie muszą być poddane ekstensywnej ewaluacji. Programów dotyczących uzależnień behawioralnych jest mało, co jest bulwersujące, biorąc pod uwagę rozpowszechnienie tych zaburzeń. Jeśli chodzi o naukę, to na poziomie międzynarodowym (wręcz światowym) wiemy więcej. Na poziomie krajowym wiemy sporo, ale na poziomie praktycznym – bardzo mało.

Jakie są tego konsekwencje? Jesteśmy bezbronni wobec tego rodzaju uzależnień?

To wcale nie jest nieprawdopodobne. Oczywiście wiemy, jak wprowadzać dziecko w świat nowych technologii, ale nie jest to wiedza rozpowszechniona ani wśród praktyków, czyli osób, które zajmują się pracą z dziećmi, ani wśród rodziców. Zresztą trudno jest dotrzeć samodzielnie do takiej wiedzy, ponieważ nie ma kampanii społecznych, które docierałyby do wszystkich. Pojawia się pytanie: co powinniśmy robić?

Zatem co powinniśmy zrobić?

Być może potrzebujemy dużej liczby krótkich szkoleń, krótkich interwencji dla rodziców, które pokazywałyby, że istnieją nowe zagrożenia i że nie należy dziecka zostawiać sam na sam z tabletem czy ze smartfonem. Z tym związany jest nawet pracy, którą powinniśmy wykonać, ale bez tego nie możemy oczekiwać, że rodzic, który nie interesuje się tą tematyką, sam wpadnie na pomysł, że internet może być niebezpieczny dla dziecka. Musimy więc przekazywać wiedzę, informację i szkolić rodziców.

Kto miałby się tym zająć i gdzie, skoro zagrożona jest nie tylko młodzież, ale i małe dzieci. W swoim opracowaniu cytuje Pani dane, mówiące o tym, że 40% dwuletnich dzieci ma dostęp do tabletów. Czy w żłobkach ma się odbywać edukacja rodziców?

Wyda mi się, że rozmaite krótkie szkolenia mówiące o tym, jak bezpiecznie wprowadzać dzieci w świat internetu, powinny być adresowane nawet do osób, które do-

¹ Raport przygotowany w ramach projektu badawczego realizowanego przez dr Magdalenę Rowicką i Fundację PRAESTERNO „Przegląd i analiza badań z zakresu e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w Polsce wraz z wnioskami i rekomendacjami w zakresie profilaktyki e-uzależnień”, współfinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

piero będą rodzicami i do tych, którzy już nimi są, i mają małe dzieci. Te zajęcia mogą być realizowane przy współpracy fundacji i ośrodków zajmujących się wspieraniem najmłodszych. Można byłoby przekazywać informacje rodzicom dzieci, które chodzą do żłobków, nie samym dzieciom, bo są na to za małe. I oczywiście w szkołach. Na ich terenie można byłoby przekazywać wiadomość, że odbędzie się spotkanie na temat bezpiecznego korzystania z sieci przez dzieci, że przyjdzie specjalista, który wprowadzi ich w tę tematykę. Należałoby zachęcać rodziców do uczestnictwa w tych szkoleniach. Natomiast jeżeli nie szkolimy nauczycieli, osób zajmujących się edukacją i opieką nad dziećmi w omawianym zakresie wiedzy, to nie możemy wymagać od nich pracy w tym obszarze. Dlatego sądzę, że byłoby dobrze, aby szkolenia prowadzone były przez osoby z zewnątrz placówek. Mogłyby wówczas być bardziej atrakcyjne dla rodziców i odciążyłyby kadrę szkoły od dodatkowego obowiązku.

Czy przy realizacji tego pomysłu widziałaby Pani koordynację po stronie rządowej czy samorządowej?

Bardziej po stronie samorządowej, bo jest większy kontakt między samorządami a lokalnymi placówkami oświatowymi. Jednak to jest tak ważna kwestia – dotyczy dzieci od pierwszego roku życia aż do wieku szkoły średniej – że koordynacja na poziomie rządowym byłaby dobrym rozwiązaniem. Pokazywałaby, że przykładamy wagę do tych spraw, bo zagrożenia dotyczą całej Polski i są ogromne. Wynikają z tego, że rodzice nie wiedzą, jakie zagrożenia czyhają na ich dzieci w internecie i popełniają błędy zupełnie nieświadomie i absolutnie nie w złej wierze. Robią je po prostu z braku tej wiedzy. Trzeba ją im przekazywać.

W przygotowanym przez Panią raporcie pojawia się sformułowanie o konserwatywnym ujęciu e-uzależnień. Są nimi uzależnienia od internetu, gier, sieci społecznościowych. Inaczej Pani podchodzi do grania hazardowego w internecie i oglądania pornografii. Z czym związany jest ten podział?

Od końca lat 90. ubiegłego wieku istnieje koncepcja, by umieścić w kategorii uzależnień od internetu wszystko, co robimy w sieci, a co może prowadzić do uzależnienia lub kompulsywnych zachowań. Należy zwrócić uwagę, że uprawianie e-hazardu i zwykłego hazardu w życiu realnym ma w gruncie rzeczy dużo więcej ze sobą wspólnego niż e-hazard z innymi uzależnieniami od internetu, np. nieustanną potrzebą sprawdzania mediów społecznościowych. Jeśli mamy osobę, która uprawia e-hazard, to w terapii można wykorzystać to, co wiemy o mechanizmach i zniekształceniach poznawczych typowych dla hazardu. To nie jest łatwe, bo nie wszyscy, którzy grają w gry e-hazardowe, sięgali po tra-

dycyjne gry hazardowe. Obecność hazardu w internecie oznacza, że mamy nową, szerszą grupę jego odbiorców; ludzi, którzy skupiają się tylko na hazardzie w internecie i na pewno w związku z tym trzeba się zastanowić, jakie dodatkowe czynniki mogą być związane z tym, że ci ludzie zdecydowali się na granie hazardowe w internecie. A może jest tak, iż te osoby zaczynają w ogóle korzystać z internetu w sposób problemowy. Zdecydowanie stoję na stanowisku, że e-hazard i oglądanie pornografii w sieci mają więcej wspólnego ze swoimi odpowiednikami poza siecią niż z samym internetem. Internet jest tylko medium, które przez swoją dostępność napędza bardziej kompulsywne zachowania, ale to tylko medium, tak jak butelka w przypadku uzależnienia od alkoholu, a nie sam alkohol.

Często rodzice zadają pytanie, jak częsty kontakt dziecka ze smartfonem jest dowodem uzależnienia. Czy jeżeli smartfon jest stale w zasięgu rąk dziecka, to jest to powód do niepokoju? Takie m.in. pytanie skierowano do ekspertów NASK podczas warsztatów z rodzicami.

W przypadku małych dzieci częsty kontakt z telefonem jest tym bardziej niebezpieczny, bo jest sam w sobie nagradzający. Nastolatki, jak wiemy, często korzystają z telefonu, by komunikować się ze znajomymi, zdobywać potrzebne im informacje. Smartfon nie służy im tylko do zabawy. Inaczej jest w przypadku dwulatków. Jeżeli dajemy małemu dziecku telefon do zabawy i po miesiącu, dwóch dziecko zmienia się, jest podenerwowane, jeśli nie ma w zasięgu swoich rącek smartfona, to zdecydowanie warto się zastanowić, co powinniśmy zrobić. Oczywiście, nie mamy rano czasu dla dziecka, biegamy do łazienki, robimy śniadanie, chcemy, żeby na chwilę dziecko się czymś zajęło, żeby nie płakało. I tutaj mam pewną sugestię: lepiej puścić w telewizorze znaną nam bajkę niż podać dziecku telefon. Smartfon lub tablet, czy mają włączony internet czy nie, wydają dużo ciekawych dźwięków, mają wiele kolorów, to bardzo dla dziecka atrakcyjne, ale nie niesie ze sobą żadnych wartości edukacyjnych, rozwojowych, społecznych. Jeżeli dziecko przyzwyczai się do takiej formy rozrywki bardziej niż do innej, lepiej dostosowanej do jego wieku, to będzie nam trudno z tego wyjść.

OCZYWIŚCIE, BĘDĄ KRZYKI, PŁACZ. TO NIC DZIWNEGO. JEŚLI DAJEMY DZIECKU COŚ ATRAKCYJNEGO, A POTEM TO ZABIERAMY I NIE DAJEMY NIC W ZAMIAN, TO MUSIMY LICZYĆ SIĘ Z PROTESTEM. CO ROBIĆ? POWOLI OGRANICZAĆ KONTAKT DZIECKA Z TABLETEM CZY SMARTFONEM, A GDY JUŻ Z NIEGO KORZYSTA, WARTO MU W TYM TOWARZYSZYĆ. CHODZI O TO, ŻEBY DZIECKO BUDOWAŁO POZYTYWNA WIĘŻ Z NAMI, A NIE Z TELEFONEM.



Zdjęcie pobrane z freepik.com

Często dzieci, odwożone do przedszkola czy do szkoły, patrzą w smartfony swoich rodziców.

Tak, nawet na spacerze widuje się rodziców, którzy do wózków wkładają telefony komórkowe. Zostawić dziecko ze smartfonem to tak, jakby zostawić dziecko w piaskownicy i pójść do domu. Nie robimy tego, bo jesteśmy odpowiedzialni. Siedzimy obok piaskownicy i bawimy się razem z dzieckiem. Telefon to rodzaj przenośnej piaskownicy. Dzieją się tam rzeczy, których nie kontrolujemy. Poza tym dostępne są badania, które mówią, że dzieci narażone na działanie telefonów i tabletów we wczesnym dzieciństwie mogą mieć mniej połączeń mózgowych, co może prowadzić do problemów poznawczych w późniejszym czasie, do problemów ze skupieniem się, z zapamiętywaniem w wieku szkolnym.

Kiedyś to samo mówiono o telewizji. Teraz Pani stwierdza, że telewizja jest jednak dla dziecka lepsza.

Tak. Można oczywiście wyobrazić sobie dziecko, które patrzy 6 godzin w telewizor, ale raczej znudzi się po dwóch, trzech bajkach i zajmie się czymś innym. A w tablecie, telefonie ciągle jest coś innego. Znudzi się jedna gra, jest inna, są dziwne klawisze, z którymi można kombinować, są różne dźwięki... Istnieją na szczęście aplikacje, które są prorozwojowe, gdzie większość z nich polega na tym, że dziecko ma robić coś z rodzicami.

Czyli dziecko samo się nie wychowa, korzystając jedynie z pomocy tabletu?

Dziecko potrzebuje dorosłego człowieka. Jeśli chcemy wykorzystać smartfon, tablet czy komputer w celach edu-

kacyjnych, to fantastycznie. Są do tego narzędzia, w większości bezpłatne, ale do stosowania z pomocą dorosłych.

Czy w Polsce jest już wysoki stopień zagrożenia e-uzależnieniami? Czy jest to jeszcze problem niszowy?

Ostatnie badania pokazują, że nie jest to problem aż tak powszechny. Byłabym jednak ostrożna w interpretacji badań populacyjnych, bo one polegają na tym, że musimy mieć bardzo dobre narzędzia do diagnozowania. Jeśli ich nie mamy, trudno jest oszacować zagrożenie uzależnieniem dziecka dwuletniego. Nie zapytamy dziecka ani nie jesteśmy w stanie nieustannie go obserwować. Niewykluczone więc, że ten raport pokazuje dane nieco zaniżone. Uważam jednak, że jeżeli nie będziemy mówić o e- zagrożeniach i sposobach przeciwdziałania im, to spotkamy się z bardzo negatywnymi konsekwencjami wynikającymi z tego, że w sposób nieodpowiedni wprowadziliśmy dzieci w świat nowych technologii. A one są fantastyczne. Pozwalają na przekraczanie granic, na fantastyczny rozwój, ale zbyt małe dzieci korzystające z nich w sposób niekontrolowany przez rodziców, traktują je jako nagrodę i zabawę. Nie uczą się, że można wykorzystać internet do pożytecznych celów. To może zaowocować tym, że będziemy mieli bardziej hedonistyczne pokolenie, które będzie regulowało swoje emocje za pomocą ucieczki w nowe technologie, a to w zasadzie jest definicja e-uzależnienia.

Z dr Magdaleną Rowicką, psychologiem z Akademii Pedagogiki Specjalnej, rozmawiała dziennikarka
Beata Modrzejewska.