

SMARTFON – BROŃ MASOWEGO RAŻENIA

„Wyniki badania przeprowadzonego w lutym i marcu 2015 roku w Stanach Zjednoczonych (...) pokazały, że w grupie wiekowej 8-12 lat średni czas korzystania z mediów ekranowych wynosił 6 godzin, w grupie 13-18 zaś aż 9 godzin dziennie. (...) W innym (...) badaniu ze Stanów Zjednoczonych wykazano, że [rodzice dzieci w wieku 8-18 lat] spędzają codziennie przeciętnie 9 godzin i 22 minuty na korzystaniu z mediów, z tego godzinę i 39 minut podczas pracy oraz 7 godzin i 43 minuty w czasie wolnym. Aż 51% deklaruje, że korzysta z mediów codziennie przez ponad 8 godzin, a tylko 19% rodziców deklaruje, że poświęca na nie codziennie mniej niż 5 godziny.”

„Dziś wytworzono więcej smartfonów, niż jest ludzi na Ziemi, a liczba użytkowników przekroczyła 4 miliardy [Frank 2015]. Mniej więcej połowa tych użytkowników poświęca swoim urządzeniom ponad 5 godzin dziennie [Lu 2017].”

dr Manfred Spitzer „Epidemia smartfonów”

„Chiny zidentyfikowały zespół uzależnienia od Internetu, jako swój kryzys zdrowotny numer jeden, z ponad 20 milionami uzależnionych od Internetu nastolatków, a Korea Południowa otworzyła 400 zakładów odwykowych zajmujących się uzależnieniem od technologii i dała każdemu uczniowi, nauczycielowi i rodzicowi podręcznik ostrzegający ich przed potencjalnymi niebezpieczeństwami związanymi z ekranem i technologią.”

„Technologia w szkole to spory biznes, szacowany na jakieś 60 mld. dolarów do 2018 roku.”

dr Nicolas Kardaras „Dzieci ekranu”

„Dziś żyjemy w wieku informacji (którego nie należy mylić z wiekiem mądrości)...”

dr Nicolas Kardaras „Cyfrowe szaleństwo”

Broń masowego rażenia. Brzmi strasznie? Bo taka jest w istocie. W naszej rzeczywistości jest bardziej powszechna niż alkohol, z powodu którego umiera rocznie 3 mln. ludzi. Tyle co na covid. Co ciekawe – alkoholowy przemysł ma się jednak dobrze, nikt nie zamyka z jego powodu świata, nie wprowadza się prohibicji. Nie mówiąc już o odszkodowaniach za zachorowania na raka, którego może wywołać najmniejsza nawet ilość alkoholu, jak wynika z badań opublikowanych w magazynie Lancet w 2018 roku¹.

A jednak tu triumfy święci „wolna wola”: kto chce, ten pije, choć wiadomo, że alkohol odpowiada za 10% zgonów w grupie wiekowej 15-49 lat i jest dla tej grupy głównym czynnikiem ryzyka śmierci. Alkohol ma też wybitnie destrukcyjny wpływ nie tylko indywidualnie – koszty emocjonalne, zdrowotne i finansowe ponosi nie tylko sam jego „użytkownik”, ale także bliskie otoczenie osób regularnie pijących alkohol (koszty emocjonalne, zdrowotne, finansowe) oraz całe społeczeństwo (koszty szkód i leczenia). Istnieje jednak duże przyzwolenie na korzystanie z niego, usankcjonowane kulturowo i tradycyjnie.

Podobnie technologie cyfrowe towarzyszące nam od świtu do nocy i niemal od urodzenia do samej śmierci mają się świetnie, bez względu na ich szkodliwość. I podobnie powszechne jest myślenie, że to już tak jest i być musi, że nie cofniemy postępu technologicznego, że to konieczność, po prostu. Toteż nikt nas nie ratuje za wszelką cenę i wbrew nam samym, a jeśli ktoś śmie podejmować takie próby, narażony jest na zdecydowany odpór ze strony tych, którzy korzystają na

1 [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(18\)31310-2/fulltext#seccestitle200](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(18)31310-2/fulltext#seccestitle200)

szkodzeniu małym i dużym ludziom – zarówno na poziomie instytucjonalnym², jak i indywidualnym (efekty polityki „róbta co chceta”). A szkodliwość jest porażająca...

Określenie smartfonów „bronią masowego rażenia” użyte zostało w pewnej audycji niemainstreamowej i jest tak niezwykle trafne, że doprawdy trudno o lepsze. Są to bowiem urządzenia, które masowo sieją nieprawdopodobne zniszczenia w tak wielu obszarach, że można by określić je bezkonkurencyjnymi, a na pewno co najmniej tak samo skutecznymi w zakresie dewastowania dobrostanu człowieka, jak wspomniany już alkohol i narkotyki. Ich „przewaga” polega jednak na tym, że mamy przynajmniej tyle oleju w głowie, aby ww. używek nie podawać dzieciom, natomiast w smartfona dzieci wyposażane są masowo i na wyścigi. Dzieci już nie tylko w wieku szkolnym, ale często w przedszkolnym otrzymują to niezbędne im do życia urządzenie i często nie rozstają się z nim całą dobę trzymając je zwykle blisko ciała (w ciągu dnia w kieszeni, a w nocy obok poduszki). Widuje się już niemowlęta zapatrzone w szklany ekran przytwierdzony do wózka. Zważywszy na szkodliwość tego procederu, zupełnie bez przesady, powinno być to karane wysoką grzywną. Choć zacząć należy oczywiście od szerokiego informowania rodziców czym skutkują takie działania, gdyż większość z ich traktuje je jak coś zupełnie niewinnego, bo powszechnego (!) i nie jest świadoma fatalnego wpływu ekranów na rozwój, zdrowie, samopoczucie i zachowanie ich dzieci.

Poniżej lista szkód będących efektem nadmiernego korzystania z technologii, stworzona m.in. na podstawie książek napisanych przez psychiatrę dr Manfreda Spitzera („Epidemia smartfonów”, „Cyfrowa demencja”, „Cyberchoroby”) oraz neuropsychologa, wybitnego specjalistę ds. uzależnień, dr Nicolasa Kardaras („Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu?”, „Cyfrowe szaleństwo. Jak media społecznościowe napędzają kryzys zdrowia psychicznego – i jak odzyskać równowagę?”).

Z opracowań tych dowiadujemy się, że rozliczne szkody powodowane przez nadużywanie smartfonów obejmują nie tylko sferę psycho-emocjonalną, ale także fizyczną oraz społeczną. Poniższa lista inspirowana jest usystematyzowaniem dokonany przez dr Spitzera, uzupełniona informacjami z innych źródeł. Z konieczności omówienie jest pobieżne, natomiast każdy zainteresowany bez trudu pogłębi swoją wiedzę.

Skutki w zakresie zdrowia fizycznego, a wiele z nich co najmniej zaskakujących:

- **siedzący tryb życia** co oznacza mniej ruchu, który wpływa pozytywnie na każdy aspekt zdrowia: na psychikę (w tym intelekt i równowagę emocjonalną) oraz na zdrowie fizyczne. Aby zobrazować rozmiar zmian: „obszar, w którym dzieci przebywają i podejmują różne aktywności skurczył się w przeciągu ostatnich 30 lat o 90%”³. Oznacza to, że kontakt z mediami drastycznie obniżył aktywność fizyczną. Co warto zaznaczyć, poza wieloma innymi korzyściami z aktywności fizycznej duża ilość ruchu w dzieciństwie zapobiega demencji na starość; powoduje też odtwarzanie neuronów tam, gdzie obumierają one z powodu stresu. Krótko mówiąc więc regeneruje i chroni nasz mózg przed zniszczeniami.
- **wady postawy** wynikające z powyższego i **dolegliwości** z tym związane (np. bólowe)
- **otyłość** wynikająca z powyższego, a także z faktu, że spędzanie czasu przy ekranie wpływa na spożywanie większej ilości pożywienia, często niezdrowego (bo zwykle takie właśnie jest reklamowane między programami). Nadwaga i otyłość wynika również z bezsenności (zaburzenia snu sprzyjają otyłości). Warto pamiętać, że nadwaga w dzieciństwie sprzyja nadwadze w dorosłym życiu, a ta z kolei jest czynnikiem różnych chorób przewlekłych.

2 <https://www.wirtualnemedial.pl/artykul/usa-pozew-facebook-instagram-za-szkodzenie-mlodziezy-i-dzieciom> – w chwili gdy pisany jest ten tekst został złożony pozew przeciw właścicielowi serwisów społecznościowych za wprowadzanie w błąd opinii publicznej oraz przyczynianie się do kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

3 Spitzer M., *Epidemia smartfonów*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk/ Warszawa 2021, s. 14

- **krótkowzroczność** – w Korei Południowej, kraju z największą liczbą smartfonów krótkowzroczność wśród młodych ludzi wzrosła ze spodziewanego poziomu 1-5% do 90%. W Chinach wynosi ona 80%. W Europie na razie 30%. Krótkowzroczność długofalowo zwiększa ryzyko pojawienia się innych chorób oczu, a jej przyczyną jest m.in. niewystarczające patrzenie w dal (dlatego profilaktyką tego problemu jest ograniczenie czasu ekranowego i częsty kontakt z naturą).
- **bezsenność** – powodowana przez przeciążenie układu nerwowego oraz poprzez wieczorną ekspozycję na niebieskie światło emitowane przez ekrany, które blokuje produkcję melatoniny odpowiedzialnej za dobry sen. Również korzystanie z ekranu w ciągu dnia, zależnie od „dawki”, pogarsza jakość wypoczynku nocnego. Smartfony zabierają też czas, który powinniśmy przeznaczyć na sen.
- **spadek odporności** – z powodu wieczorną- nocnej ekspozycji na światło niebieskie i zablokowania produkcji melatoniny, która odpowiada nie tylko za dobry sen, ale także za sprawność układu immunologicznego⁴.
- **cukrzyca** oraz **nadciśnienie** – z powodu niedostatku ruchu, zaburzeń snu, nadmiaru spożywania niezdrowego pożywienia reklamowanego w mediach rozwijają się zaburzenia przemiany materii. Stwierdzono zależność między podwyższonym ciśnieniem krwi, a czasem spędzonym na korzystaniu z internetu w ciągu tygodnia oraz udowodniono, że dzwoniący smartfon powoduje wzrost ciśnienia krwi i pulsu.⁵ Co więcej, jak pisze dr Kardaras gry komputerowe są *właśnie tak* projektowane, aby skutkowały wzrostem pulsu i wzmożeniem reakcji skórno-galwanicznej⁶, gdyż silniejsze pobudzenie sprzyja uzależnieniu. Niestety wyższy stopień szkodliwości przekłada się na większe pieniądze, a w tym świecie pieniądź (najwyraźniej) jest najwyższą wartością. Takie są smutne fakty, które mają się nijak do haseł reklamowych na sztandarach – że to „dla dobra...” i „w trosce o...”
- **zachowania ryzykowne – wypadki drogowe** powodowane nie tylko poprzez korzystanie ze smartfonów w czasie jazdy (w grupie młodszych uczestników ruchu drogowego korzystanie ze smartfona jest częstszą przyczyną wypadków niż alkohol), ale także z powodu korzystania z nich przez dzieci, w trakcie przemieszczania się chodnikiem/ ulicą.
- **zachowania ryzykowne – choroby przenoszone drogą płciową**, których prawdopodobieństwo zwiększa się przez kontakty seksualne nawiązywane dziś głównie w sieci, w ramach zmiany obyczajowości i dzięki licznym zachętom w mediach do ekstremalnej otwartości w tym obszarze.
- **nowotwory** – może je powodować promieniowanie emitowane przez ekrany i telefony komórkowe, jak przyznała w 2011 roku Światowa Organizacja Zdrowia⁷ (zgodnie z tym, co pisze dr Kardaras obecnie WHO „umieściła telefony komórkowe na liście „kancerogennych niebezpieczeństw” w tej samej kategorii co ołów, spaliny silnika czy chloroform.”⁸)

Skutki dla zdrowia psychicznego i równowagi emocjonalnej:

- **pogorszenie samopoczucia i samooceny** – jest to skutek m.in. nieustannego porównywania się z innymi i wystawieniu na oceny innych (oczekiwanie tzw. „lajków” i polubień skutkuje huśtawką emocjonalną w związku z reakcjami innych osób oraz labilną samooceną uzależnioną od reakcji innych osób, nie od własnych atutów i braków)
- **indukowanie i nasilanie zaburzeń lękowych i ogólnego niepokoju** – dotyczy to zwłaszcza lęku społecznego wywoływanego m.in. przez brak regularnego kontaktu z innymi, przez

4 <https://psnlin.pl/nasze-dzialania,odpornosc-twojego-dziecka-a-nowoczesne-technologie,34,267.html>

5 Spitzer M., *Epidemia smartfonów*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk/ Warszawa 2021, s. 24-25

6 Kardaras N., *Dzieci ekranu*, CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2023

7 Ibidem, s. 175-180.

8 <http://edition.cnn.com/2011/HEALTH/05/31/who.cell.phones/index.html>, Kardaras N., *Dzieci ekranu*, CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2023, s. 175-180

poczucie bycia gorszym/ innym; lęku przed negatywną oceną oraz niepokoju zw. z nie nadążaniem za innymi, nie byciem na czasie, na topie, przegapieniem czegoś ważnego (FOMO) etc. Dzieci zgłaszają też niepokój zw. z tym, że one same i ich życie jest nudne.

- **znaczny wzrost depresyjności i skłonności samobójczych** wśród młodych osób korzystających z mediów społecznościowych – zwłaszcza u młodych dziewcząt i młodych kobiet, u których w USA *podwoiła się* liczba samobójstw; na podstawie badań stwierdzono, że „skłonności samobójcze rosły z każdą godziną korzystania z mediów cyfrowych” oraz, że „kto w wieku 13 lat korzysta z facebooka ponad 3 godz. dziennie w wieku 18 lat dwukrotnie częściej cierpi na depresję”⁹.
- **cyfrowy mobbing czyli przemoc o znacznym zasięgu**, co się tyczy zarówno łatwości stosowania jej przez dzieci (i jest to dla nich szkodliwe, zwłaszcza, jeśli są w tym bezkarne, a często tak się dzieje) jak również doświadczania jej przez dzieci będące ofiarami tych pierwszych (tu o szkodliwości nie trzeba nikogo przekonywać)
- **negatywny wpływ na zdolności intelektualne, w szczególności na zdolności językowe i umiejętność analizy**. Analizujemy i w ogóle myślimy przy pomocy słów, smartfon zaś oferuje głównie treści hasłowo-obrazowe. Od roku 2000 czyli w epoce Internetu, iloraz inteligencji w tzw. cywilizowanych krajach, zaczął się obniżać, zamiast rosnać. Małe dzieci uwsteczniają się zamiast rozwijać językowo, w konsekwencji kontaktu z ekranem, gdyż po prostu nie uczą się z ekranu – do tego by się uczyły potrzebują kontaktu z żywym człowiekiem, a jeśli kontakt z ekranem zastępuje, czyli finalnie ogranicza kontakt z prawdziwym człowiekiem, skutkuje to opóźnieniem rozwoju mowy, bez względu na potencjał dziecka¹⁰. Skutki są opłakane - już teraz, z badań wynika, że niemal 3/4 społeczeństwa nie rozumie tego co czyta, albo rozumie to bardzo słabo; co szósty magister nie rozumie co czyta czyli jest analfabeta funkcjonalnym.¹¹) Smartfony mówiąc wprost i brutalnie ogłupiają, bo zakłócają zdolność myślenia i obniżają inteligencję.

W krajach, w których cyfryzacja jest na wysokim poziomie osiągnięcia młodzieży w testach PISA wyraźnie obniżyły się, a „zależność między wydatkami na komputery w szkołach, a osiągnięciami matematycznymi dzieci jest ujemna” jak pisze dr Spitzer.¹² Wiadomo też, że więcej uczymy się robiąc odręczne notatki, niż używając do tego celu komputera i że dzieci z ubogich, przedsięwziętych środowisk mają 3-4 razy większe zdolności uczenia się niż dzieci wychowane w „nowoczesnym świecie”.

Na szczęście proces ten jest choć częściowo odwracalny – zakaz korzystania z telefonów skutkuje poprawą wyników testów o ok 4,6%-14% (największą zmianę zaobserwowano u najsłabszych uczniów).

- **utrata empatii**. Empatia jest fundamentem budowania dobrych więzi, te zaś są fundamentem całościowego dobrostanu człowieka. Ponieważ empatii ludzie uczą się w bezpośrednim, bezpiecznym i adekwatnym kontakcie twarzą w twarz – ograniczenie tego kontaktu skutkuje upośledzeniem w zakresie rozumienia innych i brakiem umiejętności dostrojenia w interakcji z drugim człowiekiem. To z kolei skutkuje frustracją w relacjach, na skutek problemów z dobrą komunikacją i skutecznym porozumieniem.

Empatię obniża też narażenie na dużą ilość obrazów dramatycznych sytuacji – ponieważ nie sposób na nie zareagować i ponieważ nasz mózg ma zdolność adaptacji do bodźców awersyjnych, stajemy się nieczuli na obserwowaną opresję, jeśli mamy z nią dużo kontaktu, a mało możliwości działania przeciw niej.

Poziom empatii obniża też znaczna ilość przekazów w różny sposób promujących czy też sankcjonujących obojętność, dewaluujących znaczenie wzajemnej troski i bliskich związków

9 Spitzer M., *Epidemia smartfonów*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk/ Warszawa 2021

10 Zob. Desmurget M., *Teleogłupianie. O zgubnych skutkach oglądania telewizji (nie tylko przez dzieci)*, Wydawnictwo Czarna Owca.

11 <https://portalstatystyczny.pl/wspolczesny-analfabetyzm-nie-rozumiemy-tego-co-czytamy/>

12 Spitzer M., *Epidemia smartfonów*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk/ Warszawa 2021, s.29.

(przemycane są one pod pozornie niewinnymi hasłami takimi jak: „zdrowy egoizm” czy „realizowanie siebie”).

Skutek jest taki, że „od roku 2000 odnotowano wyjątkowo silny spadek empatii oraz zdolności przyjmowania cudzej perspektywy.”¹³ Przygnębiającym znakiem naszych czasów i odczłowieczenia człowieka jest to, że dziś znaczna liczba ludzi obserwujących wypadki raczej wyciąga smartfony, by nagrać zdarzenie, niż spieszy innym z pomocą. Dotyczy to także drastycznych zjść, a mowa jest o pomocy wymagającej minimalnego zaangażowania – np. zadzwonienia pod numer alarmowy. Jeśli ktoś myśli, że to zabawne lub mało ważne, niech uświadomi sobie, że w jeśli znajdzie się w sytuacji zagrożenia – on lub ktoś z jego bliskich – realna szansa na zdrową, ludzką reakcję i pomoc ze strony innych, jest coraz mniejsza. Niestety, im więcej mediów tym mniej współczucia.

- **zmniejszona satysfakcja życiowa** przez nieustanne porównywanie się oraz beczynność, która uniemożliwia efektywne i satysfakcjonujące działanie oraz rozwijanie umiejętności i życiowej zaradności. Zmniejszona satysfakcja wynika też z braku zainteresowań i braku spędzania czasu z innymi – jeśli cały wolny czas przeznaczony jest na granie, scrollowanie i lajkowanie – dziecko (czy dorosły) nie robi w tym czasie niczego innego rozwijającego i cieszącego – nie rysuje, nie czyta, nie gra w piłkę/ siatkówkę/ tenisa, nie szyje, nie rzeźbi, nie buduje z klocków, nie gra na gitarze, a w końcu...nie spotyka się ze znajomymi czy rodziną. Odbiera mu to szansę na radość z tworzenia, rozwijania umiejętności czy spędzania czasu z innymi. Te kilkadziesiąt (!) godzin tygodniowo przeznaczone są na czynności co prawda wciągające i ekscytujące, ale życiowo bezużyteczne i tak naprawdę bez znaczenia. To jakby wyrzucić ten czas – dobro bezcenne i nieodnawialne, bo nie da się go odzyskać, kupić, ani rozciągnąć – do śmieci. Jeśli człowiek wchodzący w dorosłość – powiedzmy 20-letni – spędzał od 5 roku życia średnio 8 godzin dziennie przy ekranie (co nie jest dziś rzadkością) oznacza to, że *spędził wpatrując się w ekran 5 lat swojego życia non stop dzień i noc*. I jeśli niewiele umie, nie czuje się dobrze, nie ma przyjaciół i ogólnie – nie cieszy się życiem – nie jest to specjalnie zaskakujące. Zaskakujące byłoby, gdyby było inaczej.
- **zaburzenia koncentracji uwagi i zwiększona impulsywność (ADHD)** – są efektem nadmiernej stymulacji układu nerwowego nieustannie pobudzanego przez treści ekranowe do reakcji „walcz lub uciekaj” oraz niższą aktywacją systemu nagrody znieczulonego z powodu ciągłego wysokiego pobudzenia. Autorzy pracy przeglądowej „Kultura ekranów: konsekwencje dla ADHD” stwierdzają: „Różne badania potwierdzają, że choroby psychiczne, zwłaszcza ADHD, wiążą się z nadmiernym korzystaniem [z gier komputerowych] i że zwłaszcza ciężkość zaburzeń uwagi koreluje z intensywnością takiego korzystania. (...) Czas poświęcany na gry, może nasilić objawy ADHD jeśli nie bezpośrednio to pośrednio, poprzez utratę czasu na inne, bardziej rozwojowe czynności.” (za: M. Spitzer „Cyberchoroby”).¹⁴ A mamy do czynienia ze wzrostem diagnozy ADHD o 800% pomiędzy rokiem 1980, a 2007.¹⁵

Co więcej, natychmiastowa gratyfikacja w przypadku urządzeń cyfrowych uniemożliwia ćwiczenie cierpliwości i wytrwałości – *najważniejszych cech decydujących o osiągnięciu sukcesu w życiu*, wiążących się z dojrzałością, umiejętnością podejmowania decyzji, planowania i realizacji długoterminowych celów oraz panowania nad popędami/ impulsami. W mediach wszystko dzieje się już! W życiu – niekoniecznie.

Ustawiczne przeciążenie systemu nerwowego skutkuje Zespołem Stresu Elektronicznego¹⁶. Telefon komórkowy zakłóca koncentrację uwagi przez sam fakt bycia w zasięgu wzroku,

13 ibidem, s.161

14 Spitzer M., *Cyberchoroby*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2016, s. 248

15 Kardaras N., *Dzieci ekranu*, s. 159., CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2023, s. 159.

16 <https://zatroskani.pl/blog/cyberzagrozenia-1/dlaczego-zespo-stresu-elektronicznego-jest-problemem-1>

gdyż w ten sposób absorbuje, skłania do myślenia o użyciu go, bądź do myślenia o tym, co dzieje się na mediach społecznościowych bądź o tym, co można robić w sieci.

- **wzrost drażliwości** – jw.; skutek wysokiego pobudzenia z powodu przestymulowania układu nerwowego, ciągłej koncentracji na tym, co dzieje się w stale zmieniającej się, wirtualnej rzeczywistości.
- **wzrost agresywności** – przez kontakt z agresywnymi obrazami i drastycznymi treściami co „znieczula” tłumiąc wrażliwość i empatię, a także modeluje zachowania agresywne oraz daje na nie przyzwolenie. Agresja jest też impulsywnym sposobem rozładowywania napięcia generowanego przez wirtualne treści (jw.). Z danych, na które powołuje się dr Kardaras wynika, że w 1966 roku miała miejsce pierwsza strzelanina w szkole u USA. W roku 2018 strzelaniny miały miejsce co 8 dni (!).
- **spadek kreatywności i zainteresowań** – dzieci przed ekranem głównie reagują, a nie działają. Skutkuje to „znudzeniem” w sytuacji, gdy są pozbawione elektroniki i nieumiejętnością znalezienia sobie zajęcia (z doświadczenia gabinetowego: standardowa odpowiedź dzieci i młodzieży na informację o konieczności ograniczenia mediów to: „a co ja będę robić?”)
- **uzależnienie od smartfona i gier on-line co z kolei skutkuje zwiększeniem skłonności do uzależnienia się od środków psychoaktywnych i/ lub innych zachowań** (a uzależnienie dosłownie niszczy mózg¹⁷ i jest jednym z najbardziej destrukcyjnych zaburzeń, siejącym spustoszenie nie tylko w człowieku nim dotkniętym, ale także w jego otoczeniu). Jeśli media są używane jako ucieczka od rzeczywistości – wzrasta ryzyko nie tylko uzależnienia, ale i mnożenia nierozwiązywanego w rzeczywistości problemów, a to z kolei sprzyja rozwojowi zaburzeń psychicznych spowodowanych bezradnością i przytłoczeniem narastającymi trudnościami. Aby przybliżyć rozmiary zjawiska – w Korei Południowej ocenia się, że 30% młodych ludzi w wieku 10-19 lat uzależnionych jest od smartfona¹⁸.
- formą uzależnienia, którą warto wymienić oddzielnie z uwagi na jej perfidie i destrukcyjność w psychice i relacjach, pozostającą zazwyczaj w ukryciu, jest **uzależnienie od pornografii**, na które w dobie smartfonów narażone są już bardzo małe dzieci. Rzut oka na główne ustalenia raportu „Nastolatki wobec pornografii cyfrowej” daje pogląd o rozmiarach tragedii z jaką borykają się dzieci i młodzież, a o której w większości przypadków nigdy nie dowiedzą się ich rodzice.¹⁹ (73% dzieci twierdzi, że w internecie łatwo jest znaleźć treści o charakterze pornograficznym, a *średni* wiek pornograficznej inicjacji to 11 lat). Głównym źródłem dostępu do deprawujących treści są... smartfony. Co może warto zaznaczyć do korzystania z ww. treści zachęcają m.in.... tzw. „edukatorzy seksualni” przekonujący dzieci, że pornografia jest ok, może być pomocna i inspirująca, więc łatwość dostępu jest tutaj szczególnie istotna.²⁰ A pornografia mówiąc w skrócie i uproszczeniu – psuje głowę i relacje ponieważ warunkuje na silne bodźce. Warto mieć na uwadze, że poza zachęcaniem do pornografii dzieci i młodzież są dziś poddawani **regularnej seksualizacji** w mediach, na wszystkie możliwe sposoby i na każdym kroku. To również zbiera swoje żniwo w postaci systemu wartości i tego jak siebie widzą i traktują, jakie podejmują decyzje, jakie tworzą relacje, na co przeznaczają czas i energię.
- **psychoza** – opisywane są przypadki psychoz (utrata kontaktu z rzeczywistością, dezorientacji związanej z pomieszaniem rzeczywistości wirtualnej i istniejącej faktycznie) wskutek nieopanowanego korzystania z gier komputerowych.²¹

17 <https://radzimowice.pl/uzaleznienie-niszczy-mozg-w-jak-sposob/>

18 Spitzer M., *Epidemia smartfonów*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk/ Warszawa 2021, s. 121

19 <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/5077,Raport-Nastolatki-wobec-pornografii-cyfrowej.html>

20 <https://4fun.tv/news/maffashion-oglada-porno-szczerze-o-tym-opowiada>

21 Kardaras N., *Dzieci ekranu*, CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2023, s. 20-23.

Niepożądane skutki używania smartfonów w sferze społecznej obejmują:

- **gorsze wykształcenie** – z informacji przytaczanych przez dr Spitzera wynika, że „im więcej pieniędzy państwo zainwestowało w infrastrukturę cyfrową, tym szybciej osiągnięcia uczniów w tym kraju się *pogarszały*.”²² A samo posiadanie telefonu w czasie zajęć rozprasza uwagę i przeszkadza przyswojeniu treści z zajęć edukacyjnych. Odwraca ten efekt jedynie dobrowolne usunięcie smartfona spoza zasięgu wzroku i rąk – najlepiej wyniesienie go do innego pomieszczenia.
Informacje czerpane z mediów są niestety powierzchowne, nie mówiąc już o tym, że znajdziemy tam mnóstwo informacji w ogóle nie ważnych oraz całą masę informacji sprzecznych, włączając w to sprzeczne ze sobą wyniki badań naukowych. Ludzie więc mają więc mniejszą wiedzę, za to większe przekonanie o tym, że są świetnie zorientowani w rzeczywistości. Tym gorzej dla nich – dla dialogu pomiędzy nimi, współpracy, dla faktycznego pogłębiania ważnych tematów, dla docierania do prawdy. Niestety korzystanie z mediów zmniejsza częstotliwość korzystania ze specjalistycznej literatury, zamyka ludzi w ich bańkach informacyjnych i skutecznie dzieli. A podzielonymi ludźmi łatwo się rządzi.
- **słabsze zaufanie, a więc słabsze więzi i trudności w relacjach międzyludzkich.** Budowanie zaufania i budowania silnych więzi wymaga kontaktu i współpracy z drugim człowiekiem, wymaga sytuacji, w których polegamy na sobie nawzajem. Jeśli kontakt jest coraz częściej kontaktem zdalnym uniemożliwia on dzielenie się intymnymi i ważnymi treściami, uniemożliwia wzajemną pomoc i bliski kontakt (jak choćby spojrzenie w oczy czy przytulenie). W ten sposób relacje stają się powierzchowne, a bliskość zastępuje dystans i alienacja. Dzieci, które powinny rozwijać kompetencje społeczne po prostu nie mogą ich ćwiczyć.
- **zmniejszona zdolność kształtowania woli** – w kontakcie z ekranem ludzie reagują, a nie działają. Jeśli tym, na co mamy realny wpływ jest danie „lajka” brakuje aktywności przekładającej się na konkretne efekty, których możemy doświadczać i cieszyć się nimi. Ekran oferuje nam też wszystko „na życzenie” co oznacza, że tak ważna umiejętność odraczania gratyfikacji w ogóle nie jest ćwiczona. Skutkiem tego w człowieku rozwija się roszczeniowość, niecierpliwość, słabość, rozhisteryzowanie. Poczucie wpływu i sprawstwa, podobnie jak silna wola, nie rozwijają się. I często nie rozwinią się już nigdy. A to oznacza dramatyczny spadek szans na osiągnięcie sukcesu i satysfakcji w różnych obszarach życia.
- **niezrównoważony rozwój poprzez mniej doświadczeń zmysłowych oraz mniejszy kontakt z naturą.** Zatrząszenie zaburzeń integracji sensorycznej to m.in. efekt kontaktu dziecka ze szklaną szybą zamiast z rzeczywistością. Kontakt z przyrodą koi i uspokaja, przybliża do prawdziwego życia, uczy o zależnościach i konsekwencjach przyczynowo-skutkowych, pozwala na pełne doświadczenie i harmonijny rozwój, dzięki zaangażowaniu wszystkich zmysłów. Tego wszystkiego „ekranowe dzieci” zostają pozbawione.
- **większa anonimowość = mniejsze zaangażowanie społeczne i spadek solidarności.** Ludzie żyjący przed swoimi komputerami, zamiast razem ze sobą, nie tworzą głębokich relacji co oznacza, że nie czują się naprawdę związani z kimś, kogo poznają w sieci; grupy do których przynależą są koniec końców wirtualne, a związki między nimi są powierzchowne i nie dające realnego wsparcia w razie konieczności
- **większa izolacja społeczna i wzrost samotności** – jw. Niezwykle smutnym przykładem obrazującym ten kryzys jest oglądanie przez młodych ludzi innych ludzi, którzy jedzą albo spędzają ze sobą czas (zamiast uczestniczenia w podobnych sytuacjach w rzeczywistości). Dziś coraz częściej ludzie są ze sobą blisko najwyżej fizycznie, ale nie duchowo czy emocjonalnie, co jest nie tylko przynębiające i skutkuje poczuciem opuszczenia i bycia

22 Spitzer M., *Epidemia smartfonów*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk/ Warszawa 2021, s. 14-15, 29-32, 103

nieważnym dla bliskich, ale w przypadku dzieci i rodziców po prostu zakłóca rozwój społeczno-emocjonalny tych pierwszych i nie pozwala na wykształcenie zdrowych więzi, będących podwaliną przyszłych ważnych relacji, a także poczucia bezpieczeństwa oraz poczucia własnej wartości. Z badań wynika, że lepiej wykształceni i sytuowani rodzice poświęcają mniej czasu technologiom informacyjnym w wolnym czasie.

Co więcej – i co może być ciekawe – każda kolejna godzina telewizji lub komputera zwiększa prawdopodobieństwo problemów emocjonalnych i rodzinnych, co jest efektem m.in. prób przywołania przez dzieci uwagi rodzica, prób poprawy kontaktu, który jest powierzchowny i niesatysfakcjonujący (ok. 70% rodziców i 40% dzieci do 12 roku życia korzysta z telefonu podczas posiłków). Co więcej, z badań wynika także, że korzystanie przez rodzica ze smartfona podczas posiłku wiąże się z postrzeganiem przez niego dziecka jako „trudnego”.²³ Zakłócenia w kontakcie z dziećmi spowodowane zaabsorbowaniem przez rodziców mediami, związane są z dużo częstszymi problemami z zachowaniem u dzieci, zwiększają stres rodziców, pogarszają ich współpracę i wpływają na zwiększoną depresyjność matek. Niestety wzrost stresu z powodu problemów behawioralnych u dzieci skutkuje kierowaniem uwagi rodziców ku smartfonom, co daje efekt błędnego koła.

- **gorsza komunikacja** – z powodu braku treningu (powodują ją m.in.: reakcje odroczone, brak konieczności prowadzenia płynnej rozmowy, zdawkowość oraz hasła i emotikony, którymi operuje się w sms’ach i na chatkach używając ich zamiast pełnych zdań). Jest to szczególnie groźne, jako że dobra komunikacja jest podstawą porozumienia, dobrej współpracy i dobrych relacji międzyludzkich. My zaś uczymy dziś dzieci mówienia w 3 językach, podczas gdy nie są one w stanie satysfakcjonująco posługiwać się jednym językiem, ojczystym.

Wiemy, że przy włączonym telewizorze mniej mówimy i zwracamy mniej uwagi na swoje dzieci. Wiemy też, że już u dzieci w wieku 2-6 lat obserwuje się mniejszą liczbę przyjaciół w konsekwencji spędzania większej ilości czasu z komputerem. Trudności w kontaktach z innymi dziećmi z kolei kierują uwagę dzieci ku mediom cyfrowym. Kolejne błędne koło.

- **osłabienie populacji** – masowość tego zjawiska grozi bardzo poważnym ogłupieniem i infantyлизacją całej populacji, co jest realnym zagrożeniem dla jej zdrowia, a może nawet przetrwania
- **zagrożenie dla demokracji** – skutkiem ww. demokracja nie będzie możliwa ani faktyczna – nie będą za tą definicją szły wybory zaangażowanych i w miarę myślących ludzi, ale będzie ona farszą, gdzie ludzie u władzy będą mogli dowolnie sterować pozbawioną umiejętności krytycznego i logicznego myślenia oraz niczym nie zainteresowaną większością, realizując swoje plany bez względu na ich sens lub bezsens, dbając jedynie o pozory. Wobec informacji o poziomie analfabetyzmu funkcjonalnego trzeba przyjąć, że to już się dzieje (względnie używany jest w tym celu szantaż/ przekupstwo ekonomiczne – jeśli większość nie ma wystarczająco dobrego statusu socjoekonomicznego staje się marionetkami w rękach decydentów. Bądź szantaż emocjonalny – klasyka manipulacji. Jeśli oprócz tego większość nie ma umiejętności logicznego myślenia, nie ma siły woli, nie jest zaangażowana – staje się stadem owiec, które można prowadzić dokąd się chce).
- smartfony są także **zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego i naszych dzieci** z jeszcze dwóch powodów:
 - Po pierwsze są urządzeniami śledzącymi, umożliwiającymi zbieranie o nas tym większej ilości danych im więcej z nich korzystamy, zwłaszcza jeśli dotyczy to informacji osobistych zamieszczanych w serwisach społecznościowych. Ale nie tylko.^{24,25}

23 Spitzer M., *Epidemia smartfonów*, Słupsk/ Warszawa 2021, Dobra Literatura, s. 78, 82.

24 <https://noizz.pl/big-stories/dzien-bezpiecznego-internetu-co-wie-o-tobie-facebook-sciagnij-dane-i-sprawdz/rgh8kw4>

25 Snowden E., *Pamięć nieulotna*, Insignis Media, Kraków 2019

- Po drugie – około 21 milionów osób na świecie, w tym ok. 4,5 miliona dzieci, pada ofiarą handlu ludźmi. Olbrzymia liczba z nich nie tylko sprzedawana jest on-line (76%), ale także „łowiona” jest on-line (wyłapywana na mediach społecznościowych i wabiona przez handlarzy, którzy podobnie jak pedofile działają głównie poprzez pozyskiwanie zaufania i/ lub uwiedzenie). Cytując za dr Kardarasem: „mamy ponad 5.000 stron internetowych, które sprzedają kobiety i dzieci każdego dnia.”²⁶

Wydaje się, że powyższe zestawienie rozwiewa wątpliwości czy hasło tytułowe nie jest przypadkiem przesadzone. Rozmiary szkód powodowane przez media są jeszcze większe z powodu bodaj największego zagrożenia. Otóż w dzisiejszych czasach przeciętne dziecko spędza z ekranem więcej czasu, niż z jakimkolwiek dorosłym (i jakimkolwiek rówieśnikiem). Co to oznacza? Otóż oznacza to, że treściami z sieci, a nie z życia codziennego dziecko jest bombardowane od świtu do nocy. Jakie to są treści? Jak mówią dzieci w gabinecie: „dorośli nie mają pojęcia z czym my mamy kontakt”. Są to treści od po prostu bzdurnych i ogłupiających umiarkowanie (śmieszne filmiki, które można oglądać bez końca, porady dotyczące sztucznie tworzonych problemów), przez treści szkodzące w stopniu znacznym i ciężkim. Są to np. (pato)influencerzy posługujący się wulgarnym językiem, uczący dziecko jak ma myśleć, jak patrzeć na świat, jakimi (anty) wartościami się kierować; programy, seriale i filmy modelujące określone zachowania (np. rozwiązłość seksualną, zrywanie bliskich więzi z byle powodu, regularne korzystanie z używek, zachowania patologiczne – (auto)agresywne, szerzenie wiary w okultyzm itp. itd. Są to też nowoczesne sekty pozyskujące dzieci przy pomocy klasycznego „tylko my cię zrozumiemy i pokochamy takim, jaki jesteś”, ukierunkowujące dzieci przeciwko ich rodzinom przedstawianym bez względu na sytuację, jako opresyjne, jeśli tylko stawiają jakiegokolwiek granice. **Jednym słowem dziecko w sieci przechodzi prawdziwe, pełnowymiarowe pranie mózgu. I jeśli tylko nie chroni je dobra, bliska i silna relacja z najbliższymi – jest wobec wszystkiego na co tam natrafia całkiem bezbronne.**

Tak więc liczne badania alarmujące o szkodliwości jednego i drugiego z trudem przebijają się przez szum informacyjny, który ukrywa prawdę – podobnie jak dawniej ukrywano prawdę o toksycznym i rakotwórczym wpływie palenia papierosów, do których zachęcali sami... lekarze²⁷. Zastępy najemników naukowych w służbie biznesu i decydentów w zakresie kreowania światowych trendów, wytrwale sięgają dezinformację tworząc badania, które zaczynają się od wyników i dowodząc, że naprawdę, nie ma w istocie o co podnosić larum. Jak powiedziała kiedyś pewna przenikliwa (a może po prostu przytomna) pani wykładająca statystykę: „wyniki badań zaczynamy czytać od informacji, kto za te badania zapłacił”. Warto o tym pamiętać czytając uspokajające teksty w stylu „wszystko jest dla ludzi”, „jeszcze nikt od tego nie umarł” czy deterministyczne stwierdzenia takie jak „nic na to nie poradzimy”, „taki jest dzisiejszy świat” itp.

W związku z powyższym podjęcie działań zmierzających do maksymalnego ograniczenia dostępu do mediów i kontroli oglądanych treści powinna być priorytetem każdego kochającego rodzica i zatroskanego pedagoga oraz odpowiedzialnego dorosłego. Żaden argument typu „moje dziecko będzie osamotnione, bo wszystkie korzystają ze smartfona non- stop nie powinien odwieść mądrych dorosłych od dążenia do przeciwdziałania tej straszliwej w skutkach epidemii. Im więcej naszych dzieci będzie funkcjonować bez smartfonów – tym szybciej stworzymy nową, lepszą normę, na podobieństwo mody na niepalenie. Argumentem nie może też być to, że smartfon służy dziecku do kontaktu z rówieśnikami. Ta forma używania smartfona powinna sprowadzać się do rozmów

26 Kardaras N., *Dzieci ekranu*, CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2023, s. 146-148.

27 <https://zdrowie.dziennik.pl/aktualnosci/galeria/447928,stare-reklamy-papierosow-papierosy-jako-srodek-odchudzajacy.html>,26

telefonicznych bądź umawiania się na spotkania w rzeczywistym świecie, ew. do rozmów na wizji on-line; nie powinna być stałą zastępczą formą dla kontaktu bezpośredniego. Pamiętajmy, że gdyby dzieci nie miały możliwości kontaktowania się przez komunikatory po prostu... wyszłyby z domu i zapukały do swoich drzwi, znalazłyby razem zajęcie – jest szansa, że lepsze niż bezmyślne scrollowanie po ekranie. Zaczęłyby wracać do rzeczywistości i do nas. Na pewno nie obyłyby się to bez protestów, kryzysów i frustracji, ale na koniec dnia – wszyscy czulibyśmy się lepiej, a nasze dzieci zaczęłyby zdrowieć.

Tym bardziej, że ten zmasowany atak uderzający także w nas samych, dorosłych. Większość z nas razem z dziećmi powinna przejść odwyk i nauczyć się w kontrolowany sposób korzystać z mediów. Odzyskanie kontroli nad naszym czasem i uwagą, może zmienić całą naszą rzeczywistość. Jeśli kontrolę tę oddamy walkoverem – możemy któregoś dnia obudzić się w rzeczywistości, jakiej nigdy nie chcieliśmy – ani dla nas samych, ani dla naszych dzieci czy przyjaciół. A nawet wrogów. Jak podsumowuje dr Spitzer „przez telewizję [=przez media] ludzie stają się grubi, głupi i agresywni” i „w obliczu istniejącej wiedzy naukowej zostało to dowiedzione równie wyraźnie i jednoznacznie jak zależność między paleniem papierosów, a rakiem płuc.”

Szczęśliwie ta broń masowego rażenia działa tylko we współpracy z nami. Jeśli tylko ją odrzucimy i ochronimy przed nią nasze dzieci – będziemy bezpieczni, odzyskamy spokój, zdrowie, cenny czas i jest szansa, że zaczniemy odzyskiwać kontrolę nad naszym życiem i dobre relacje z naszymi dziećmi.

Wygląda zatem na to, że warto i choć jest to naprawdę trudne – jest możliwe. To, że media cyfrowe są w olbrzymim wymiarze szkodliwą częścią naszej rzeczywistości – nie znaczy, że musi tak być. Dawniej nie tylko papierosy, ale także narkotyki reklamowali lekarze²⁸. Również dziś polityka narkotykowo-alkoholowa daleka jest od ideału, a przemysł środków odurzających wciąż zarabia, na naszym zdrowiu znajdując sposoby, by się skutecznie reklamować i przenikać do naszej codzienności pod hasłami wolności, swobody i dobrej zabawy oraz przy pomocy normalizowania szkodliwych nawyków. Jednak mamy generalne przekonanie, że używki te są zdecydowanie szkodliwe dla zdrowia i staramy się w miarę możliwości ograniczać do nich dostęp, zaczynając od zdecydowanego sprzeciwu wobec korzystania z nich przez dzieci i młodzież. Media są takim cyfrowym narkotykiem, cyfrową używką, zatem rozsądnie będzie zacząć tak samo – od stanowczych ograniczeń.

Warto pamiętać, że twórcy zarabiający na technologii i właściciele technologicznych gigantów nie dają dostępu własnym dzieciom do urządzeń cyfrowych, aż do ukończenia przez nie 13-14 roku życia, oraz że posyłają je do szkół prowadzących nauczanie tradycyjnymi metodami, takich jak szkoły Montessori bądź Waldorfskie²⁹. Zapewne wiedzą, co robią..

RATUNEK

Po wyjaśnieniu dziecku czemu służy kontrola korzystania z internetu i jakie są skutki uboczne niekontrolowanego korzystania należy wdrożyć następujące kroki:

- 1) **zdecydowane ograniczenia czasowe** w korzystaniu z mediów cyfrowych – do 1 godziny dziennie w przypadku dzieci w wieku wczesnoszkolnym, i max. 2 godzin w przypadku nastolatków. Ten czas powinien obejmować wszystkie formy korzystania z mediów.
- 2) **ograniczenia jeśli chodzi o treści**, z których dziecko korzysta (szukanie konkretnych informacji, filmy edukacyjne, z których dziecko uczy się np. rysowania lub słucha o swoich zainteresowaniach lub treściach szkolnych, rozmowy ze znajomymi, najlepiej na wizji,

28 Słowiński P., Kowalik T., *Dragi i wojna. Narkotyki w działaniach wojennych.*, Wydawnictwo Fronda

29 Kardaras N., *Dzieci ekranu*, CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2023, s. 276.

- pisanie e-maili, tworzenie – tak; scrollowanie, media społecznościowe – wyjąwszy komunikatory do rozmów w grupach, influencerzy, gry video, pornografia – nie.).
- 3) ograniczenia najlepiej wprowadzać **stopniowo**, regulując jednocześnie dobowe rytmy biologiczne – snu i czuwania, posiłków, aktywności zw. z pracą nauką i odpoczynkiem.
 - 4) należy też znaleźć wspólnie z dzieckiem **zajęcia, które zastąpią przebywanie w Internecie**, gdyż bez tego dziecko nie zmieni skutecznie swoich nawyków, będzie sfrustrowane i zniechęcone (dobrze sprawdzają się, zwłaszcza na początku, konkretne plany dnia uzgodnione i spisane razem z dzieckiem).
 - 5) warto też uwzględnić w takim grafiku **czas regularnie spędzany razem** – w postaci wspólnych spacerów, gotowania, rozmów, gier planszowych itp. Z czasem, gdy dziecko wróci do „prawdziwego życia”, możliwa będzie większa swoboda i spontaniczność w tym zakresie, a dziecku łatwiej będzie o inicjatywę w zakresie alternatywnych aktywności.
 - 6) ważne jest, aby ustalone **zasady** były **obowiązujące wszystkich domowników** (wyjąwszy pracę rodziców, jeśli wykonują ją przy komputerze) – trudno oczekiwać od dziecka, że zajmie się czymś innym, jeśli reszta rodziny będzie spędzała czas przy ekranach.

Jeśli ograniczenia okażą się nieskuteczne należy rozpocząć od 4-6 tygodniowego całkowitego odwyku od mediów (z uwzględnieniem powyższych zaleceń w zakresie planowania czasu); następnie można wdrażać kontrolowane korzystanie z urządzeń cyfrowych.

Ważne! Jeżeli wprowadzanie ograniczeń w korzystaniu z mediów wywołuje silne reakcje dziecka, skutkujące obawami o jego zdrowie i życie, należy skorzystać z pomocy specjalisty, który będzie wspierał w rodzinę w przejściu przez cały proces, dbając o bezpieczeństwo dziecka. Tak się dzieje np. gdy media stają się całym światem dziecka, gdy nie ma ono alternatywnych sposobów regulowania emocji lub kontaktowania się z rówieśnikami, gdy media są jedynym sposobem ucieczki od opresyjnej rzeczywistości, w sytuacji silnego uzależnienia.

Aby odzyskać kontrolę nad swoim życiem warto rozważyć dodatkowo następujące kroki:

- zostawić tylko najważniejsze aplikacje (odinstalować wszystkie służące do scrollowania),
- wyłączyć powiadomienia;
- telefon trzymać w domu w specjalnym koszyczku/ pudełku poza sypialniami, jadalnią i salonem (np. w przedpokoju, w kuchni);
- nie korzystać z telefonu w łóżku, w łazience, przy stole (nie mieć przy sobie telefonu w tych miejscach);
- nigdy nie nosić telefonu w kieszeni;
- nie korzystać z telefonu godzinę po przebudzeniu i dwie godziny przed zaśnięciem.

Na koniec to, co bodaj najważniejsze – zarówno w zakresie profilaktyki jak i „leczenia” problemu (nad)używania i uzależnienia od mediów oraz związanych z nimi zagrożeń: jedynym, co może ochronić dziecko przed negatywnym wpływem czy to mediów, czy pojedynczych ludzi czy całych grup jest **dobra, bliska relacja**. I na dobrej, bliskiej relacji musi opierać się wydobywanie dzieci z cyfrowej opresji. Dlatego tak ważne jest, by stanowczość i zdecydowanie połączone były z troską i miłością, a także, aby ograniczenia połączone były z rzetelną informacją na temat zagrożeń, przed którymi chronimy dzieci. Dobrym komentarzem na takie wypadki jest:

**„Gdybym Cię nie kochał(a), pozwolił(a)bym na wszystko, bo nic by mnie nie obchodziło.
Kocham, więc zabraniam.”**

Małgorzata M. Jankowska

tekst będzie dostępny na stronie: <http://www.miejscewsparcia.pl>