

ANYA KAMENETZ

Z NOSEM W EKRANIE

SZKLANA PUŁAPKA
CZY SZANSA NA ROZWÓJ
TWOJEGO DZIECKA?

JAK WYCHOWYWAĆ
DZIECI (W SIECI)

Laurum

Z NOSEM
W EKSTRANIE

ANYA KAMENETZ

Z NOSEM W EKRANIE

SZKLANA PUŁAPKA
CZY SZANSA NA ROZWÓJ
TWOJEGO DZIECKA?

Przekład Monika Malcherek

*L*aurum

SPIS TREŚCI

Podziękowania 9

Część I. Dzieci a technologia

1. Cyfrowe rodzicielstwo w realnym świecie 13
2. (Czasem) napawające lękiem dane o mediach 24
3. Nowe wyniki badań 52
4. To ty masz władzę: pozytywne rodzicielstwo i media 84
5. Tylko godzina naraz: jak prawdziwe rodziny poruszają się w świecie technologii 129
6. Nowe technologie w szkole 160

Część II. Nasze własne urządzenia: rodzice a technologia

7. Mama z telefonem na placu zabaw 193
 8. Współczesne rodziny: rodzice a technologia 227
 9. Przyszłość cyfrowego rodzicielstwa 263
 10. Krótkie podsumowanie dla tych, którym nie chciało się czytać całości 295
- Przypisy 301

1

CYFROWE RODZICIELSTWO W REALNYM ŚWIECIE

SIĘGNĄŁEŚ PO TĘ KSIĄŻKĘ Z CIEKAWOŚCI, ALE TAKŻE – powiedzmy to sobie wprost – ze względu na swoje obawy związane z korzystaniem przez dzieci z urządzeń cyfrowych. Ja również nie jestem od nich wolna. Napisałam tę książkę po to, abyśmy mogli pokonać strach. Abyśmy wyzbyli się poczucia winy, ograniczyli liczbę docierających do nas informacji, wyciszyli szum informacyjny i baczniej przyjrzeni się sprawie. Następnie ustalimy plan.

Ale najpierw opowiem ci jedną historię.

Pewnego dnia późnym wieczorem, na początku lat osiemdziesiątych, gdy byłam drobną blondyneczką, w koszuli nocnej przysiadłam na skraju łóżka rodziców i oglądałam telewizję. W ekranie odbijała się blondyneczka w koszuli nocnej, która przysiadła na skraju łóżka rodziców i oglądała telewizję.

Na ekranie telewizora pojawiły się napisy końcowe. Moi rodzice drzemali. Telewizja skończyła nadawanie oficjalnego programu. Puszczono hymn państwowy, a na ekranie pojawiła się amerykańska flaga. Mała dziewczynka przysunęła się bliżej ekranu. I ja przysunęłam się bliżej ekranu.

I wtedy zniecka wypadła z niego przerażająca masa zielonej ektoplazmy. Zaczynał się film *Duch* (z 1982 roku).

W tamtej chwili zrodziła się trauma na całe życie.

Mój lęk nie dotyczy duchów. Uwielbiam duchy. W szkole średniej uczestniczyłam nawet w seansach spirytystycznych, których idealne otoczenie stanowiły bagna południowej Luizjany, gdzie dorastałam. A więc nie chodzi o duchy; śmiertelnie bałam się napisów końcowych. Z czasem strach trochę złagodniał, ale do dziś wolę szybko wyjść z kina, gdy kończy się film – bez spoglądania na ekran. Kiedy kończy się jeden odcinek serialu, muszę zminimalizować okno na ekranie, zanim w Netfliksie rozpocznie się następny.

Ćwierć wieku później moja starsza córka natknęła się na nieodpowiednie treści, a doszło do tego, gdy siedziała na nocniku. Próbowaliśmy dosłownie wszystkiego, żeby naszemu maluchowi udało się wysiedzieć na tyle długo, by toaletowa sesja zakończyła się sukcesem. A zgodnie z sugestiami innych rodziców jedynym skutecznym sposobem okazało się puszczenie krótkich filmików na telefonie.

Znaleźliśmy na YouTube mnóstwo filmów odpowiednich dla dzieci w podobnej sytuacji, na przykład wpadającą w ucho rymowanek o myciu rąk z programu PBS *Daniel Tiger's Neighborhood*, przyjemny edukacyjny skecz z udziałem Elmo; nadmiernie entuzjastyczną pandę mówiącą po japońsku... Aż w końcu pewnego dnia kliknęłam w pięciominutową bajkę. Zatytułowana była *Nocnikowanie*. Filmik miał miliony odsłon.

Okazało się, że był to niewiarygodnie obrzydliwy, ohydny animowany serial internetowy, jak się później okazało, adresowany do nastoletnich przygłupów. Mojej córce oczywiście bardzo się spodobał i wciąż się go domagała.

Za kolejne 25 lat moje córki być może będą wychowywały własne dzieci. Jeśli wierzyć prognozom, wszyscy będziemy pływać we fluorescencyjnej literkowej zupie składającej się z AR, VR, AI, MR oraz IoT, czyli w rzeczywistości rozszerzonej, wirtualnej, sztucznej inteligencji, mieszanej rzeczywistości oraz internecie

rzeczy. Będziemy przez całą dobę zamieszkiwać ciała awatarów, kontaktować się z czującą lodówką za pomocą GIF-ów oraz wykorzystywać wirtualnych asystentów do obrony przed telemarketingowymi botami. Cyfrowe doświadczenia będą tak realistyczne i wszechogarniające, że Park Narodowy Yellowstone będzie jak dzisiejszy Times Square. Ekrany jako osobne urządzenia ograniczone ramkami i wyposażone w przyciski staną się wtedy niemalże zapomnianą osobliwością z odległej przeszłości.

Przerażona dziewczynka w mojej głowie pyta: „Jak bardzo powinniśmy się martwić o nasze dzieci i technologię? Dokąd to wszystko zmierza? Co właściwie powinniśmy z tym wszystkim robić, teraz w »realnym świecie«, używając określenia, które na początku XXI wieku wciąż jeszcze ma jakieś znaczenie?”

Efektom tych pytań jest książka, którą właśnie czytasz: zrozumiałe, poparte badaniami oraz obiektywne spojrzenie na problem dotyczący obecnie niemal każdego rodzica. Żałuję, że takiej nie miałam, kiedy przyszła na świat moja pierwsza córka. Mam nadzieję, że będzie to dla ciebie wartościowe źródło wiedzy, kiedy wspólnie będziemy żeglować po skalistych zatokach pomiędzy strachem a ekscytacją, a także starać się ogarnąć rozumem coraz większy udział cyfrowych mediów w życiu rodzinnym, jak też w naszym własnym.

Nie stawiam siebie w roli nieomylnego eksperta. Jestem po prostu matką wyposażoną w zestaw solidnych narzędzi badawczych, która próbuje rozgryźć ten orzech najlepiej, jak potrafi. O edukacji i technologii piszę od ponad dekady. W 2011 roku zostałam mamą. Należę do pierwszego pokolenia rodziców, którzy stawali się dorośli w obecności internetu. A teraz wychowuję dwóch członków pokolenia dorastającego z ekranem na wyciągnięcie ręki.

Obecnie pierwszy kontakt dziecka z mediami cyfrowymi przypada średnio na wiek czterech miesięcy, następuje niemal zaraz potem, jak osesek jest w stanie skupić wzrok¹. W latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku miało to miejsce średnio w wieku czterech lat.

Według ankiety przeprowadzonej przez Pew Research Center w 2015 roku prawie połowa rodziców dzieci w wieku szkolnym uważa, że spędzają one przed ekranem zbyt wiele czasu². Przeciętnie dzieci w Stanach Zjednoczonych na korzystanie z mediów elektronicznych poświęcają niemal tyle samo czasu, co na pozostałe formy aktywności, włączając w to szkołę³. Niebawem. Ale co z tego wynika?

Jako rodzice znajdujemy się w sytuacji, w której nie mamy dostępu do wcześniejszych doświadczeń w tej sferze, nie istnieją mądrości przekazywane z pokolenia na pokolenie, a co najważniejsze, nie przeprowadzono dotąd wystarczająco wielu badań naukowych, które mogłyby nam pomóc na to pytanie odpowiedzieć. Tradycyjne autorytety, próbując zamaskować brak dostatecznej wiedzy, ograniczają się do wygłaszania komunałów.

Moim zdaniem samozwańczy eksperci zawiedli, podczas gdy my usiłujemy zrozumieć tę niepojętą, nową rzeczywistość. Ponieważ nie możemy skorzystać z babcinych rad ani oprzeć się na licznych aktualnych badaniach naukowych, źródłem wiedzy, w którym szukamy odpowiedzi na te i niemal wszystkie inne pytania, jak również diagnoz dotyczących naszych dzieci i nas samych, paradoksalnie stał się internet. Doktor Google to nowy doktor Spock.

Jednak ekosystem informacji cyfrowej, w którym wszyscy funkcjonujemy, ma tę zasadniczą wadę, że jest nastawiony na klikalność. To oznacza, że wszystkie dostępne książki, artykuły, materiały wideo czy wpisy na blogach dotyczące dzieci i technologii wydają się przedstawiać najbardziej pesymistyczny scenariusz, aby wywołać naszą reakcję w postaci wciśnięcia przycisków „lubię to”, „udostępnij” i „odtwórz”.

A to z kolei oznacza, że kluczowe pytania dotyczące wychowywania dzieci w erze cyfrowej nie dotyczą jedynie dzieci. Są one także związane ze sposobem korzystania z mediów cyfrowych. Czy czujesz się wspierany przez wirtualną społeczność, czy raczej odczuwasz zagrożenie ze strony internetowych trolli? Czy twój telefon jest magicznym urządzeniem pozwalającym ci na osiągn-

nięcie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym, czy też jest nieustannie pikającym pochłaniaczem uwagi?

Z częścią tych pytań zetknęliśmy się już w przeszłości. Morałiści podnosili larum w sprawie radia, kina, a w końcu telewizji, ponieważ każdy z tych wynalazków w swoim czasie niewątpliwie zmienił dorastanie w równie dużym, o ile nie większym, stopniu, co dzisiejsze maleńkie ekrany.

Jednak obecnie używane urządzenia są przenośne, co oznacza, że mamy je przy sobie wszędzie i zawsze, poza tym są wyposażone w ekrany dotykowe, co czyni korzystanie z nich intuicyjnym nawet dla niemowląt. Z tych dwóch powodów, w porównaniu do starszych mediów, jak telewizja czy gry wideo, spotęgowały się obawy związane z oddziaływaniem nowych mediów – cyfrowych – na dzieci, omamieniem, jakie powodują, uzależnieniem, jakie wywołują, a także „nadmierną bądź nieodpowiednią stymulacją dla rozwijającego się mózgu”, jak to ujął pediatra Dimitri Christakis, czy też tym, że w naszym własnym domu pojawiają się treści, nad którymi jako rodzice zupełnie nie mamy kontroli.

W XXI wieku do rzadkości należą rodzice, których nie martwi sposób, w jaki ich dzieci korzystają z urządzeń elektronicznych. Dziś tym właśnie charakteryzuje się dobry, zaangażowany rodzic. Jeśli nie ograniczasz lub nie kontrolujesz czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem, tak jak to robisz w przypadku słodczy, masz przynajmniej na tyle przyzwoitości, by odczuwać w związku z tym wyrzuty sumienia. Ale czy korzystanie z urządzeń elektronicznych to rzeczywiście nowy cukier?

Oto prawdziwe wątpliwości rodziców w erze cyfrowej. Przeprowadziłam ankietę wśród ponad 500 osób, aby się dowiedzieć, jak rodzice tacy jak ty ustalają i łamią zasady dotyczące spędzania czasu przed ekranem. Konsultowałam się też z naukowcami. Mogę ci więc zdradzić nie tylko to, co mówią eksperci, w jakich kwestiach są zgodni, a w jakich nie, ale też to, jak postępują jako rodzice z własnymi dziećmi, w domowym zaciszu, kiedy nikt nie patrzy. Do niedawna najbardziej rozpowszechnionym zaleceniem dotyczącym ilości czasu przed ekranem była zasada

opracowana przez Amerykańską Akademię Pediatriczną (AAP) głosząca: „żadnej telewizji przed ukończeniem drugiego roku życia”⁴. Było to w zasadzie zalecenie nieoparte żadnymi badaniami. Dziewięciu na dziesięciu rodziców go nie przestrzegало. W 2016 roku wprowadzone zostały znaczące zmiany wytycznych, które jednak w dalszym ciągu nie miały potwierdzenia w badaniach naukowych⁵.

Jak się okazuje, terytorium badań pokrywają wielkie białe plamy, poza tym naznaczone jest ono ostrymi konfliktami. Mimo to najbardziej rzetelne badania z obecnie dostępnych sugerują, że o ile w innych sferach rodzina funkcjonuje prawidłowo, o tyle istnieje spory margines tolerancji co do ilości pochłanianego przez dzieci promieniowania emitowanego przez ekrany, ale z dużym prawdopodobieństwem wyjdą one z tego bez szwanku. Telewizja to nie DDT. W rzeczywistości liczne negatywne efekty kojarzone z nadmierną ilością czasu spędzanego przed ekranem są w istocie wynikiem nierówności społecznych w Ameryce. Mówiąc wprost, dzieci rodziców o niskich dochodach i niższym wykształceniu nie tylko wcześniej sadzane są przed ekranem, ale narażone są też na szereg innych bolączek. Co więcej, wiele problemów – zarówno tych fizycznych, jak i emocjonalnych – związanych z korzystaniem przez dzieci z urządzeń elektronicznych sięga czasów początków elektryczności.

Technologia jest wszechobecna. Powietrze, którym oddychamy, nasycone jest sygnałem Wi-Fi. Oprócz bardzo nielicznych społeczności nie istnieje przecież żadna grupa kontrolna. Jeśli szukasz książki, która będzie cię nakłaniać do tego, abyś odwrócił się plecami do rzeczywistości i zamieszkał w dziczy, źle trafiłeś – to nie ta książka. (Zresztą niejedna taka już została napisana). Zamiast roztaczać wymaginowane wizje ucieczki, pomyślmy jak naukowcy. Sama chciałam wydobyć na światło dzienne własne irracjonalne obawy i dokładnie im się przyjrzeć. I chcę ci pomóc zrobić to samo. Zamierzam przedstawić ci swego rodzaju algorytm, abyś mógł w tej sferze opracować własną strategię, która

będzie najbardziej odpowiednia dla twojej rodziny. Nie obawiaj się nieznanym duchów.

Najpierw zastanów się, czy występują u twojego dziecka symptomy będące efektem realnych zagrożeń. Mam tu na myśli problemy z koncentracją, nadwagę, zaburzenia snu, a także trudności poznawcze i emocjonalne. Mogą one odnosić się do samego korzystania z urządzeń elektronicznych lub do określonych sytuacji czy szczególnych rodzajów treści. Omówię pytania, jakie należy zadać, gdy twoje dziecko korzysta z technologii w szkole oraz w towarzystwie rówieśników, a także to, co jako rodzic powinieneś wiedzieć o prywatności, marketingu, seksingu, cyberprzemocy oraz o innych zjawiskach, które często wywołują obawy.

Następnie przeanalizuj własne odczucia związane z rolą mediów w twojej rodzinie. Być może technologia zastępuje twoim dzieciom niańkę. Korzystanie z urządzeń mobilnych może wywoływać u ciebie poczucie winy lub przyczyniać się do konfliktów w rodzinie. Być może negocjowanie i stawianie granic jest dla ciebie dyskomfortem. A może być też tak, że ekran to serce domowego ogniska: źródło zabawy, zaciekawienia i ekscytacji. Czasem wszystkie te scenariusze są prawdziwe jednocześnie. Doradzam innym rodzicom, jak wyznaczać realistyczne granice i ich nie przekraczać, ale zachować zdrowy rozsądek oraz modyfikować je wraz ze zmieniającymi się okolicznościami. Jedynie zachowania, które psychologowie i terapeuci oceniają bezkompromisowo, to hipokryzja i brak konsekwencji w wyznaczaniu granic, ponieważ w każdej sferze powodują u dzieci dezorientację, a czasem złość, prowadzą też do wielu konfliktów.

A na koniec przemyśl to, w jaki sposób sam korzystasz z urządzeń mobilnych. Być może jesteś bezustannie w pogotowiu, zabiegany i nieobecny. A może to twój partner ma ten problem. Być może dzięki technologii jesteś bardziej wydajny, a może jest ona dla ciebie odskocznią od domowych napięć. Media społecznościowe mogą być kopalnią bezcennej wiedzy o rodzicielstwie i źródłem wsparcia albo miejscem, gdzie toczą się dodatkowe

konflikty. Internet i media społecznościowe mogą być cenną i nieodzowną pomocą dla rodziców, jeśli jednak wymkną się spod kontroli, staną się równie destruktywne i szkodliwe.

Sama doświadczyłam tej pozytywnej strony. Przed poczęciem mojej pierwszej córki dwa lata borykałam się z problemem niepłodności, a później przez rok poddawałam się leczeniu i procedurom medycznym, żeby zająć w drugą ciążę. W tamtym okresie fora internetowe i grupy na Facebooku stanowiły dla mnie podstawową, realną grupę wsparcia. Obecne na nich kobiety z pełnym zaangażowaniem odnosiły się do drastycznych szczegółów, którymi nie miałam ochoty dzielić się z nikim innym – ani z mężem, ani z rodziną, ani z przyjaciółmi. Nie dałabym rady przejść przez etap starań o ciążę ani samej ciąży bez ich wsparcia. Nigdy nie poznam ich prawdziwych imion ani tożsamości.

Jednak platformy, z których korzystamy w celu zawierania takich znajomości, nie są ani zupełnie niewinne, ani neutralne. Jako dziennikarka od lat zajmująca się technologią jestem aż nadto świadoma faktu, że najpotężniejszy biznes świata pragnie przyciągnąć uwagę rodziców i kierować ich wyborami. Jak się potocznie mówi: jeśli nie jesteś klientem, jesteś produktem.

Być może zechcesz zmienić swoje zachowanie w sieci albo całkowicie się z niej wycofać. Po przemyśleniu możesz postanowić zmienić przyzwyczajenia panujące w twojej rodzinie, tak jak my to zrobiliśmy, ograniczając czas spędzany przed ekranem w zależności od pory dnia, miejsca, sytuacji, treści, priorytetów lub konkretnego zadania czy rodzaju urządzenia. Zaproponuję ci praktyczne rozwiązania, z których na pewno będziesz w stanie coś dla siebie wybrać, a które oparte są na decyzjach podjętych i konsekwentnie stosowanych przez inne rodziny, co przyniosło im dobre efekty niezależnie od wieku dzieci.

Tym, co może się okazać jeszcze większym wyzwaniem, jest następny krok, a mianowicie odkrywanie i czerpanie radości ze wspólnego spędzania czasu przed ekranem. Owszem, padło tu słowo radość. Szczególnie kiedy robi się to razem z dziećmi, korzystanie z urządzeń elektronicznych może przynosić istot-

ne korzyści związane z rozwijaniem kreatywności, jak również emocjonalne i poznawcze. Dla współczesnych rodzin, w których każdy wie o osobnym życiu, czy też takich, w których doszło do rozwodu lub innego rodzaju separacji, media cyfrowe mogą być czynnikiem spajającym. Poświęcając temu zagadnieniu nieco uwagi, możesz sprawić, że odpowiednie korzystanie z mediów społecznościowych czy internetu pomoże ci stać się takim rodzicem, jakim pragniesz być. W tej książce znajdziesz wskazówki dotyczące tego, jak wyciągać wnioski z badań naukowych i w wyważony sposób podchodzić do ich wyników oraz różnych sugestii przy podejmowaniu decyzji, dotyczących nie tylko technologii, ale też wielu innych spraw. To ważne, obecnie chyba bardziej niż kiedykolwiek, by do źródeł informacji podchodzić z namysłem i pewną dozą krytycyzmu, by dobrze się zastanowić, komu warto zaufać.

Rodzice, przyszli rodzice, dziadkowie, pedagogzy, mentorzy – ta książka jest dla was. Wykorzystajcie ją jako inspirację do dyskusji i refleksji, aby przekonać się, jakie są wasze odczucia, oraz aby zdecydować, jakie obrać podejście do wychowywania dzieci w erze cyfrowej.

Biorąc pod uwagę to, co wiemy, a także to, czego wciąż jeszcze nie wiemy, jaka analogia byłaby najwłaściwsza do zobrazowania wpływu urządzeń cyfrowych na dzieci?

Z jednej strony są ci, którzy wyznają pogląd, że ekrany są dla dzieci jak papierosy, czyli nie istnieje żadna bezpieczna dawka. Nawet najmniejszy kontakt z nimi jest szkodliwy. Pewien tata wyznał mi, że z każdą minutą, jaką jego maluch spędza przed ekranem, narasta dług, który będzie miał do spłacenia jako zły ojciec. Sądzę, że wielu rodziców ma podobne odczucia, szczególnie z powodu funkcjonującego w powszechnej świadomości zalecenia „żadnych ekranów przed ukończeniem drugiego roku życia”.

Według innego scenariusza korzystanie z technologii można porównać do jedzenia. Owszem, istnieją oczywiste proble-

my wynikające z nadmiaru. Owszem, istnieje pewna niewielka ilość bezwartościowego chłamu, którą spożywa każdy człowiek. Ale przesadą jest twierdzenie, że każdy kęs jest toksyczny. Nie jest także szkodliwy każdy bajt. O ile oczywiście nie zaliczasz się do grupy osób z silną alergią – a moim zdaniem mogą zdarzyć się odbiorcy, dla których zwłaszcza pewien rodzaj treści, na przykład przemoc czy gry wideo, będzie równie niebezpieczny. Jednocześnie jedzenie jest koniecznością, a odpowiednio dobrane pokarmy mogą dawać przyjemność, ukojenie, a nawet poprawiać jakość życia. Podchodząc rozsądnie do kształtowania nawyków u swoich dzieci oraz do tego, jakie produkty spożywcze im podajesz, wspólnie z nimi przygotowując i jedząc smaczne posiłki, możesz przyczynić się do wytworzenia się u nich dobrych przyzwyczajzeń na całe życie. To samo dotyczy mediów.

Badania naukowe mogą pomóc nam lepiej odróżnić to, co dobre, od tego, co szkodliwe. Aktywiści mogą wywierać presję na nadawców, by poprawili jakość nadawanych programów. Ogromną rolę mogą odegrać przepisy prawa oraz edukacja publiczna. Powoli nawyki zaczną się zmieniać, przynajmniej tych, którzy dzięki dostępowi do edukacji mają możliwość dokonywania lepszych wyborów. Lecz to nie przyjdzie łatwo, ponieważ nasze głęboko zakorzenione przyzwyczajenia sabotują naszą wolę zmiany, a także dlatego, że ze względu na strukturalne nierówności społeczne wielu ludziom trudno się zmienić.

Skonsultowałam moje porównanie z doktorem Davidem Hillem, sympatycznym panem w muszce. To człowiek odpowiedzialny w Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej za kontakt z mediami i przekazywanie opinii publicznej jej stanowiska. Powiedział: „Wydaje się, że wraz ze zmianą sposobu odżywiania oraz w wyniku działań mających na celu ograniczanie szkód związanych z epidemią otyłości udaje się odwrócić ten trend. Jednak w przypadku wyrobów tytoniowych nie istnieje żadna bezpieczna dawka dla osób w żadnym wieku. Osobiście sądzę, że analogia do diety okaże się bardziej trafna”.

Na razie nie są jeszcze dostępne zalecenia oparte na solidnych podstawach naukowych, które mówiłyby: „Bezpieczna liczba godzin przed ekranem to tyle a tyle”. Lecz ja opracowałam własne, korzystając ze słynnej maksymy Michaela Pollana dotyczącej jedzenia: „Ciesz się technologią. Z umiarem. Najlepiej w towarzystwie”⁶.

4

TO TY MASZ WŁADZĘ: POZYTYWNE RODZICIELSTWO I MEDIA

ZABRAŁAM MOJĄ STARSZĄ CÓRKĘ, LULU, NA JEJ PIERWSZY SEANS do kina w pewną bardzo deszczową sobotę. Miała wtedy trzy lata. Nasz wybór padł na film *W głowie się nie mieści*, bajecznie kolorową opowieść Pixara o walczących ze sobą, spersonifikowanych emocjach w głowie pewnej dziewczynki. Czerwony był Gniewem, niebieski – Smutkiem, zieleń była Odrazą, fioletowy – Strachem, a błyszczące złoto – Radością, która wszystkimi rządziła.

Wcześniej opowiedziałam Lulu o kinie, jak to zwykle robię w przypadku większości nowych dla niej doświadczeń.

– To bardzo duży ekran – powiedziała.

– Tutaj też mamy duży ekran, mamusiu – odparła.

– Tak, ale tamten jest jeszcze większy! Trzeba przyjechać o wyznaczonej godzinie, podczas seansu trzeba być cicho, nie można zbyt często wstawać, a wokół są różni ludzie... nie, nie znajomi, tylko obcy.

Jejku, pomyślałam. Po jakie licha człowiek chodzi jeszcze w dzisiejszych czasach do kina?

Prawda jest taka, że to uwielbiam. Mój mąż Adam także. Lulu też to pokochała, od samego początku. Była zafascynowana każdą sceną. Nie bała się, gdy w filmie działo się coś strasznego, nie smuciła się podczas wzruszających scen. W filmie pokazana była rodzina do złudzenia przypominająca naszą z tamtego okresu: zestresowany tata z kilkudniowym zarostem i start-upem. Wyścieńczona mama, usiłująca nad wszystkim zapanować. I niesfor-na dziewczynka o ciemnoblon d włosach.

– To już koniec? – zapytała mnie Lulu, gdy seans się skończył.

Nie chciała wyjść z sali. Przez moment było to nawet śmieszne. Ale później jej wściekłość przybrała ogromne rozmiary, niety-powe dla niej w tamtym okresie – doktor Victoria Dunckley zapewne nazwałaby to „wybuchową” reakcją, czyli rozładowaniem energii i ekscytacji nagromadzonych podczas filmu. Uczepiła się drzwi i wrzeszczała, podczas gdy mijali nas ludzie wychodzący z sali kinowej.

– Chyba wychodzi z niej ten czerwony, co? – ze współczu-ciem skomentowała jakaś mama.

Przyklekłam przy łkającej Lulu i przytuliłam ją. Jej twarz pło-nęła pod trochę krzywo obciętą przez mnie grzywką. Podałam jej ostatniego M&M’sa.

– Pamiętasz, jak Bing Bongowi z bajki zamiast łez leciały cu-kierki?

– Tak! – Ni stąd, ni zowąd wrócił jej dobry nastrój.

To były trudne chwile podczas skądinąd wspaniałego dnia. Od tamtej pory nie przegapiłyśmy żadnej filmowej nowości dla dzieci.

Dotąd skupialiśmy się na bardziej niepokojących aspektach mediów w życiu dzieci. Dużą część poprzedniego rozdziału poświęciłam na opisywanie tego, co wiedzą, a czego nie wiedzą nau-ukowcy. Wiele z prowadzonych badań, a także wiele informacji na ten temat publikowanych w mediach dotyczy zagrożeń i nega-tywnych skutków korzystania z mediów elektronicznych. Istnieją rozsądne powody, dla których ciężar dyskusji przechyla się w tę stronę. Jednak minusem tej sytuacji jest to, że wielu rodziców –

w każdym razie tych zamożniejszych czy bardziej przejętych, którzy w większości kupują książki o wychowaniu dzieci – postrzega swoją rolę jako tych, którzy muszą przede wszystkim ograniczać swoim pociechom dostęp do mediów czy też przekierowywać ich uwagę na odpowiednie treści. A to za mało.

POZYTYWNE EFEKTY

Niemal każdy badacz mediów, z którym rozmawiałam, zastrzegł, że nie chce zostać odmalowany jako zagorzały przeciwnik urządzeń elektronicznych (choć były wyjątki). Wszyscy zaznaczali, że badania mówiące o negatywnych skutkach korzystania z nich przez dzieci obarczone są wadami. „Wyniki badań są niejednoznaczne” – twierdzi Heather Kirkorian, dyrektorka ośrodka badawczego Cognitive Development and Media Lab na Uniwersytecie Wisconsin, która przedstawia siebie jako osobę bardziej „pozytywnie nastawioną do mediów i rodziców” niż większość naukowców. „Niektóre rodzaje treści są szkodliwe, a niektóre są potencjalnie korzystne”.

Po pierwsze, jak twierdzi, telewizja edukacyjna naprawdę spełnia swoją funkcję. Co zostało potwierdzone w kilku dużych badaniach, oglądanie *Ulicy Sezamkowej* przynosiło niemal takie korzyści jak uczęszczanie do przedszkola⁸⁷. Dzieci w wieku od trzech do pięciu lat mogą skutecznie przygotować się do edukacji szkolnej poprzez przyswajanie słownictwa, nazw części ciała, liczb, liczenia, brzmienia głosek czy też wymowy niektórych wyrazów dzięki oglądaniu uroczych pacynek. To dobre wieści z uwagi na fakt, że stosunkowo niewielki odsetek amerykańskich dzieci ma dostęp do przedszkoli.

Korzyści z czasem wcale nie maleją. „Dzieci oglądające *Ulicę Sezamkową* chętniej się uczą – mówi Kirkorian. – Uzyskują lepsze oceny z angielskiego, matematyki i innych przedmiotów ścisłych w szkole średniej. Częściej uczestniczą w zajęciach pozalekcyjnych”.

Cele związane z uczeniem się są oczywiście inne dla każdej rodziny, a technologia może być drogą do osiągnięcia zamierzeń, które są trudne do zrealizowania w najbliższym otoczeniu. W sieci dostępne są aplikacje, które pomogą twojemu dziecku nauczyć się śpiewać fragmenty Tory po hebrajsku czy recytować wersety z Koranu po arabsku, a także kilkanaście lub więcej aplikacji dotyczących Biblii czy gospel adresowanych do małych dzieci. „Mieliśmy do wyboru wlec się przez dwie godziny w poniedziałek po szkole i siedzieć w obskurnym pomieszczeniu albo spędzić 20 minut z nauczycielem na Skypie” – relacjonuje Beth, mama z przedmieść Nowego Jorku, której córka przygotowuje się do *bat micwy*.

Z kolei Jessica Robles wyszukuje książeczki, w których dziewczynki mają naturalnie kręcone włosy i są Afroamerykankami, ponieważ pragnie, aby jej córka miała pozytywny obraz siebie. A *Klinika dla pluszaków*, w której główną rolę gra Afroamerykanka, to jedna z niewielu bajek, które pozwala oglądać swojej córce.

Wspólne spędzanie czasu przed ekranem może być trudne, jeśli używasz urządzeń elektronicznych głównie po to, by dać sobie chwilę wytchnienia. Nie musi to być przecież każda minuta, jaką dzieci spędzają przed telewizorem. A kiedy dorastają, są w stanie coraz bardziej skupiać uwagę i samodzielnie uczyć się z mediów, a ty możesz zostawiać je same przed ekranem na dłuższe chwile – zwłaszcza wtedy, kiedy później znajdziesz czas na to, aby omówić z nimi obejrzany program, grę czy zdjęcie.

PRZYKŁAD RODZICÓW

Kiedy dzieci są wciąż jeszcze na tyle małe, że potrzebują naszej pomocy do odblokowania iPada czy szukania filmów w Netflixie, kontrolowanie ich medialnej diety jest stosunkowo proste. Kiedy dorastają, nasza rola się zmienia.

Erica Austin kieruje ośrodkiem mediów i promocji zdrowia na Uniwersytecie Stanu Waszyngton. Twierdzi, że rodzice wpływają

na postrzeganie przez dzieci mediów nie tylko przez to, co mówią, ale też – co równie ważne – przez to, czego nie mówią. „Być może promujesz coś, z czego nie zdajesz sobie sprawy” – mówi.

Dawanie dobrego przykładu jest istotne; to, w jaki sposób rodzice korzystają z mediów elektronicznych, jest jednym z głównych czynników warunkujących sposób, w jaki będą z nich korzystać ich dzieci. Austin odkryła, że twoje zwyczaje w tej sferze mogą okazać się równie ważne jak przekaz docierający do twoich dzieci za pośrednictwem mediów.

Coś z życia: ankieta o ogólnokrajowym zasięgu, w której brali udział rodzice dzieci w wieku od ośmiu do osiemnastu lat, wykazała, że spędzają oni 7 godzin i 45 minut dziennie przed ekranami różnych urządzeń, często korzystając z kilku urządzeń podczas pracy. A mimo to 78 procent z nich uznało siebie za dobry wzorzec do naśladowania dla dzieci.

W jednym z badań przeprowadzonych przez Austin okazało się, że studenci pamiętający swoich rodziców zaśmiewających się z reklamy piwa częściej sięgali po alkohol. Z kolei inne badanie wykazało, że ci, których rodzice często wspominali o czymś, co usłyszeli czy zobaczyli w programie informacyjnym, częściej angażowali się w sprawy społeczne.

Język, jakim posługuje się Austin, mówiąc o kontroli rodzicielskiej, przypomina szeroko rozpowszechniony model stylów rodzicielskich opracowany w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku przez psycholożkę Dianę Baumrind. Baumrind posługuje się dwoma podstawowymi wymiarami rodzicielstwa: ciepłem i dyscypliną. Mamy zatem rodziców autorytarnych, czyli surowych i wymagających, permissywnych, czyli czułych i niekonsekwentnych; zaniedbujących, którzy mają niskie noty w obu wymiarach; oraz autorytatywnych, którzy w obu wymiarach radzą sobie bardzo dobrze. Gdybyś miał wątpliwości, ostatni styl jest tym, do którego powinniśmy dążyć.

Dan Romer z Annenberg School of Communication wskazuje, że sprawowanie autorytatywnej kontroli wymaga wiedzy na temat tego, co dzieci oglądają i robią. „Aby być autorytatywnym,

musisz wykazywać się pewnością siebie i wiedzieć, co w trawie piszczy”.

Eric Rasmussen z Uniwersytetu Texas Tech jest autorem badań na temat superbohaterów, disneyowskich księżniczek oraz tygryśka Daniela wspomnianych w rozdziale drugim. Wcześniej pracował jako specjalista ds. PR, ale w 2009 roku zajął się badaniem wpływu mediów, kiedy miała się urodzić jego czwarta córka. Mówi, że jego praca wpisuje się w trend polegający na ocenie skutków kontaktu z mediami nie tylko w wymiarze dwukierunkowym, czyli dziecko a ekran, ale trzykierunkowym, czyli dziecko, rodzice i media. Wpływ rodziców może okazać się kluczem pozwalającym na rozszyfrowanie czynników, które sprawiają, że niektóre dzieci stają się delikatnym storczykiem, a inne odpornym mniszkiem lekarskim. „Rodzice mają największy wpływ na to, jak dzieci reagują na media. Szczególnie w ciągu pierwszych 12 lat ich życia. Ludzie powoli zaczynają sobie to uświadamiać”.

Poza tym, jak mówi, wyznaczanie zasad jest mniej istotne niż mówienie i słuchanie. „Powtarzam ludziom, że najlepsze, co można zrobić, to rozmawiać z dzieckiem o mediach. Dzieci muszą wiedzieć, co myślisz o tym, co oglądają”.

Na przykład w badaniu Rasmussena dotyczącym bajki o tygryśku Danielu okazało się, że dzieci, które obejrzały wszystkie dziesięć odcinków serii w ciągu kilku tygodni, wykazywały się większą empatią i umiejętnością patrzenia na sytuację z cudzej perspektywy niż grupa kontrolna, której pokazywano filmy przyrodnicze. A jest to dokładnie ten rodzaj prospołecznego przekazu, który ta seria miała promować. Ale był tu jeden haczyk. Zmiany te zachodziły, gdy – i tylko wtedy – rodzice dzieci oglądających tę bajkę mieli zwyczaj omawiania z nimi treści programów telewizyjnych.

Jak dotąd badania podobne do tych przeprowadzonych przez Austin, Rasmussena czy Livingstone giną w gąszczu oskarżeń, zawstydzania i straszenia. Najważniejszy przekaz Austin czy Rasmussena jest taki, że rodzice mają na swoje dzieci większy wpływ, niż im się wydaje. Jesteśmy pierwszym i najgłośniejszym nadawcą w życiu naszych dzieci. To oznacza, że to my nadajemy

ton temu, co później do nich dociera, włącznie z przekazem, jaki słyszą od rówieśników czy z mediów.

Wpływ jednakże ma mniej bezpośredni charakter niż kontrola. Podobnie jak w wielu innych sprawach dzieci częściej postępują zgodnie z tym, co robimy, a nie z tym, co mówimy. A od jakości naszych relacji z dziećmi zależy skutek, jaki wywrą na nich nasze słowa.

Austin twierdzi, że rodziny, w których panuje zbyt autorytarna atmosfera, z reguły nie zachęcają do krytycznego myślenia na temat przekazu medialnego. Paradoksalnie wymagając bezwzruszowego posłuszeństwa, możesz sprawić, że twoje dziecko będzie „wierzyć we wszystko, co usłyszy”. Jeśli natomiast omawiasz z dzieckiem problemy na bieżąco i pytasz je o zdanie, tworzysz kontekst, w którym być może zaczniesz się zastanawiać nad złożonością przekazu płynącego z mediów czy innych platform społecznych.

Omawiając na przykład postać Elsy z bajki *Kraina lodu*, możesz wspomnieć, że podoba ci się jej magiczna moc oraz że to dobrze, że uczy się, jak przyznać się do błędu i pogodzić się z siostrą, ale możesz też dodać, że nie trzeba nakładać tyle makijażu czy nosić pięknych sukni ani mieć blond włosów, żeby być silną i ważną dziewczyną.

Inne dobre okazje do tego, by wyrazić swoją opinię to te, kiedy dzieci natrafiają na treści, których się wystraszą, lub takie, które są w jakimś sensie nieodpowiednie. Mogą one stanowić dobry pretekst do rozmowy o różnicy między fikcją a rzeczywistością albo o efektach specjalnych, albo o strategii radzenia sobie z silnymi emocjami, albo do zadania pytania: „Jak myślisz, co by się stało, gdyby ktoś naprawdę zrobił coś takiego?”.

Zdaniem Austin zapewnianie tego rodzaju przekonującej, pełnej wsparcia pomocy w interpretowaniu medialnego przekazu może na bieżąco sprawdzać się dużo lepiej niż określanie żelaznych zasad, a może też być bardziej skuteczne w dłuższej perspektywie. „Wyznaczanie zasad wszystkiego nie załatwia – mówi. – Zasady można łamać. Można przecież iść do koleżanki”.

JAK NAUCZYĆ DZIECKO MĄDRZE KORZYSTAĆ Z NOWYCH TECHNOLOGII?

Współczesne dzieci często debiutują w mediach społecznościowych już z chwilą, gdy zostaną uchwycone na obrazie USG. Zaczynają stykać się z ekranami około czwartego miesiąca życia. To dobrze czy źle? Wspaniała szansa na podtrzymywanie relacji niezależnie od dzielącej ludzi odległości czy też pierwszy krok do stworzenia otumanionego pokolenia wgapionych w ekrany zombie?

Wielu bez wahania uznało to za początek neurologicznej i emocjonalnej katastrofy, lecz – co zaskakujące – trudno natrafić na rzetelne badania na ten temat. W swojej książce **Z nosem w ekranie** Anya Kamenetz – ekspertka w dziedzinie edukacji oraz nowych technologii, ale również matka dwojga dzieci – prezentuje świeże i praktyczne spojrzenie na ten problem. Po przeprowadzeniu rozmów z setkami rodziców na temat stosowanych przez nich rozwiązań i wyznawanych poglądów oraz po przedarciu się przez gąszcz nierozstrzygających badań i rozdmuchanych obaw proponuje proste rozwiązanie inspirowane znaną sentencją Michaela Pollana odnoszącą się do jedzenia: *Ciesz się technologią. Z umiarem. Najlepiej w towarzystwie.*

Ta książka to jasne, poparte badaniami oraz obiektywne spojrzenie na kwestię znaną obecnie niemal każdemu rodzicowi. Stanowi odpowiedź na nurtującą dzisiejszych rodziców kwestię: jak znaleźć równowagę pomiędzy technologią a prawdziwym życiem. Zawarte w niej zwięzłe, lecz wymowne wskazówki stanowią podstawę, dzięki której rodzice będą mogli określić właściwą rolę technologii w życiu dzieci, ograniczyć własne obawy, a także znaleźć przestrzeń dla szczęśliwych, rodzinnych chwil zarówno z udziałem technologii, jak i bez niej.

Patronat: **charaktery**

www.laurum.pl

ISBN 978-83-8087-546-3



9 788380 875463

L18007

Cena 47,90 zł