

CZAS BEZ MEDIÓW

CELE:

- zwrócenie uwagi na wpływ, jaki wywiera wspólnie spędzany czas nie przerywany innymi czynnościami, na budowanie silnych i bliskich relacji z innymi ludźmi;

WPROWADZENIE

Każda bliska relacja oparta na miłości wymaga ciągłości i bycia razem, dzięki czemu ludzie mogą zacieśniać i rozwijać swój potencjał bliskości. Nie ma znaczenia, co zaburza ten rytm nieprzerwanego bycia razem. Przed smartfonami mogła to być telewizja, stres przynoszony z pracy, perfekcjonizm, różne zobowiązania pozarodzinne czy pasje poszczególnych członków rodziny. Jednak wszystkie te okoliczności – włączając w to także dzisiejsze smartfony i tablety – nie są prawdziwym powodem utraty intymności i sensu w bliskich związkach. Prawdziwe powody są w naszych głowach – i to jest bardzo dobra wiadomość! Bo oznacza ona, że jesteśmy w stanie wpłynąć na zmianę tego stanu rzeczy.

Żeby rozwinąć bliskość emocjonalną i intelektualną potrzebujemy dwóch–trzech godzin dziennie na bycie razem, w którym jest także miejsce na ciszę i brak wszelkich planów. Wtedy dopiero mamy szansę usłyszeć rzeczy, których nie słyszeliśmy nigdy wcześniej, i sami powiedzieć coś, o czym nawet nie wiedzieliśmy, że możemy powiedzieć. Takie chwile dziećmi przynoszą nowe wglądy i są wspaniałą okazją do wspólnego rozwoju.

Nasz styl życia sprawia, że bardzo trudno jest utrzymywać naprawdę bliskie relacje, ale możemy tworzyć wyspy bycia razem, na których można zresetować nasze związki, pod warunkiem, oczywiście, że nie będziemy zabierać na nie smartfonów. Jeśli zabieramy telefon także na taką wyspę, to nasze życie szybko zamieni się w rodzinny archipelag niezależnych wysp, między którymi istnieje tylko komunikacja elektroniczna.

W istocie powinniśmy spędzać ze sobą tak dużo czasu, jak tylko się da. Nie musimy siedzieć naprzeciwko siebie i rozmawiać. Możemy bawić się i razem pracować; możemy tańczyć albo uprawiać sport; możemy płakać albo krzyczeć; razem gotować i jeść; poznawać swoją ulubioną muzykę, sztukę lub zajmować się swoimi pasjami. Niewiele związków jest w stanie przetrwać próbę odległości: przez krótką chwilę mieliśmy nadzieję, że e-maile, czaty i Skype mogą zrekompensować nam fizyczne oddalenie. Niestety, nie mogą. Są to bardzo wartościowe narzędzia, ale sprawdzają się przede wszystkim w pracy, zaś w relacjach opartych na miłości stanowią tylko skąpy substytut kontaktu.

Każdy musi sam zbudować własną kulturę życia i swoje reguły. Chodzi o to, aby być bardziej dostępnym dla swoich najbliższych kosztem dostępności dla reszty świata.

PRZEBIEG SPOTKANIA

Czas: 30-45 min

Prowadzący: Zastanówmy się, co nam przeszkadza, a co pomaga budować dobre relacje z innymi ludźmi? Zwłaszcza relacje oparte na miłości?

- Każda bliska relacja oparta na miłości wymaga ciągłości i bycia razem, dzięki czemu ludzie mogą zacieśniać i rozwijać swój potencjał bliskości. Żeby rozwinąć bliskość emocjonalną i intelektualną potrzebujemy dwóch–trzech godzin dziennie na bycie razem, w którym jest także miejsce na ciszę i brak wszelkich planów.

- E-maile, czaty i Skype nie mogą zrekompensować fizycznego oddalenia; są to bardzo wartościowe narzędzia, ale sprawdzają się przede wszystkim w pracy, zaś w relacjach opartych na miłości stanowią tylko skąpy substytut kontaktu.
- Utratę intymności i sensu w bliskich związkach powodują zaburzenia rytmu nieprzerwanego bycia razem: smartfon, telewizja, stres przynoszony z pracy, perfekcjonizm, różne zobowiązania pozarodzinne czy pasje poszczególnych członków rodziny.
- W istocie powinniśmy spędzać ze sobą tak dużo czasu, jak tylko się da. Nie musimy siedzieć naprzeciwko siebie i rozmawiać. Możemy bawić się i razem pracować; możemy tańczyć albo uprawiać sport; możemy płakać albo krzyczeć; razem gotować i jeść; poznawać swoją ulubioną muzykę, sztukę lub zajmować się swoimi pasjami.
- Jeśli nasz styl życia sprawia, że bardzo trudno jest nam utrzymywać naprawdę bliskie relacje, to możemy tworzyć wyspy bycia razem, na których można „zresetować” nasze związki.
- Potrzebujemy nowego stylu życia. Każdy musi sam zbudować własną kulturę życia i swoje reguły. Chodzi o to, aby być bardziej dostępnym dla swoich najbliższych kosztem dostępności dla reszty świata. Nie chodzi o to, aby odcinać się od elektroniki, ale o troskę o wyższą jakość wspólnego życia, bliskość i intymność.

Prowadzący: Często mówi się teraz o negatywnym wpływie świata wirtualnego, mediów na życie ludzi, zwłaszcza młodych, dzieci, o uzależnieniach. Wiemy teraz, że jesteśmy w stanie panować nad urządzeniami, jeśli jest to dla nas ważne. Wymaga to od nas konkretnej pracy nad sobą. Na początek stańmy w prawdzie sami przed sobą i odpowiedzmy sobie w ciszy na poniższe pytania:

- Jak jest moja pierwsza czynność po przebudzeniu?
- Czy zdarza mi się jeść posiłek (zwłaszcza w towarzystwie innych z telefonem w rękę lub przed komputerem)?
- Czy jestem w stanie wytrzymać 2-3 godziny dziennie (bez przerw) z rodziną, kolegami czy sam/a ze sobą bez korzystania z telefonu czy Internetu?
- Czy jestem w stanie powiedzieć innym: w tym czasie nie ma ze mną kontaktu, bo cały swój czas poświęcam Bogu/rodzinie/ukochanemu lub ukochanej /dzieciom/przyjaciołom?
- W jakich sytuacjach bawię się telefonem, zabijam czas przeglądając media społecznościowe?

Co możemy zrobić, żeby budować w swoim życiu „wyspy bycia razem”? Co powinniśmy zmienić w swoim stylu życia? Na co zwrócić najpierw uwagę?

Sugestie Juula:

- Cały poranny rytuał rodzinny powinien odbywać się w strefie wolnej do telefonów (*phone-free zone*). To samo dotyczy czasu poprzedzającego kolację aż do położenia się dzieci do łóżka. Zróbcie w mieszkaniu miejsce, gdzie każdy może odłożyć swój telefon lub podłączyć go do ładowarki na czas trwania strefy chronionej.
- Wyłączajcie wszystkie telefony na noc. Włączajcie je dopiero w drodze do szkoły lub pracy.
- Wszystkie posiłki powinny odbywać się w strefie wolnej od telefonów. Dotyczy to także obiadów w restauracjach i czasu, zanim posiłek zostanie podany. Te minuty są doskonałą

okazją, żeby nawiązać ze sobą kontakt. Jeśli pozwalamy na korzystanie z elektroniki w oczekiwaniu na posiłek, oznacza to, że spotykamy się tylko po to, żeby dostarczyć naszym ciałom składników odżywczych, a nie, żeby odżywić nasze serca i dusze.

- Poinformujcie znajomych, przyjaciół i kolegów z pracy, że nie będziecie już osiągalni przez cały dzień bez przerwy i pomóżcie swoim dzieciom zrobić to samo, jeśli tego potrzebują.

MATERIAŁY DLA PROWADZĄCEGO

KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH I ICH WPŁYW NA ROZWÓJ DZIECKA – JESPER JUUL

Jesper Juul jest duńskim terapeutą rodzinnym i pedagogiem o światowej renomie. Jego książka „Twoje kompetentne dziecko” jest jednym z najbardziej cenionych poradników wychowawczych na świecie i światowym bestsellerem.

„CZŁONKOWIE RODZINY”

Poniższy artykuł został zainspirowany duńskimi badaniami z 2016 roku, które objęły tysiąc sześciuset trzynastolatków i ich rodziny, a dotyczyły korzystania z urządzeń elektronicznych i ich wpływu na rozwój dziecka. Jak wielu innych ekspertów ja również otrzymuję wiele pytań na ten temat, ale dotychczas powstrzymywałem się od wydawania swoich opinii ze względu na znaczne różnice w badaniach naukowych i opiniach neuropsychologów. Jednak duńskie badanie, które wyróżnia znacząca jednoznaczność wyników, natchnęło mnie do zabrania głosu. Zostało ono przeprowadzone niemal w ostatniej chwili, gdyż już niedługo nie będzie w naszej kulturze młodych ludzi, którzy mogliby porównać swoje doświadczenia rodzinne sprzed i po wynalezieniu smartfonów. Często nazywam te urządzenia „członkami rodziny”, ponieważ przyciągają one tyle uwagi, że dosłownie zmieniają sposób życia całych rodzin.

BRAK OBECNOŚCI RODZICÓW

Wspomniane badania wykazały, że większość uczniów szkoły podstawowej odczuwa brak obecności rodziców i chciałaby spędzać z nimi więcej czasu. To samo dotyczyło samych rodziców. Jednak z pewnych względów większość dorosłych wierzy, że ich życie musi przebiegać w rytm otrzymywanych e-maili, smsów, wszelkiego rodzaju wiadomości i postów, co oczywiście cieszy ich pracodawców, partnerów z pracy czy przyjaciół, ponieważ dzięki temu są osiągalni dwadzieścia cztery godziny na dobę. To samo można powiedzieć o dzieciach – nawet bardzo małych – i ich sieci towarzyskiej. Te dwa zjawiska są po prostu faktem i obecnie musimy stawić czoło problemom, jakie one powodują.

Jeszcze dziesięć lat temu większość ludzi dorosłych odbierała dźwięk telefonu czy rozmowy telefonicznej w trakcie wizyty, obiadu czy spotkania jako coś niegrzecznego, niewłaściwego lub przeszkadzającego. Dzisiaj takie odczucia stają się coraz rzadsze.

Każda bliska relacja oparta na miłości wymaga ciągłości i bycia razem, dzięki czemu ludzie mogą zacieśniać i rozwijać swój potencjał bliskości. Nie ma w tym nic odkrywczego. Wiemy od par, które żyją ze sobą dłużej niż siedem lat, że kiedy brakuje tego doświadczenia bycia razem, a bliskie spotkania mają miejsce tylko w wypadku jakichś kryzysów lub problemów rodzinnych, to czują się oni wtedy samotni, nieszczęśliwi i sfrustrowani w swoich

związkach. Tym bardziej jeśli te awaryjne spotkania są bardzo krótkie lub zorientowane tylko na rozwiązania. Tacy ludzie pozornie funkcjonują ze sobą bardzo dobrze, ale tak naprawdę nie żyją razem.

Nie ma znaczenia, co zaburza ten rytm nieprzerwanego bycia razem. Przed smartfonami mogła to być telewizja, stres przynoszony z pracy, perfekcjonizm, różne zobowiązania pozarodzinne czy pasje poszczególnych członków rodziny. Jednak wszystkie te okoliczności – włączając w to także dzisiejsze smartfony i tablety – nie są prawdziwym powodem utraty intymności i sensu w bliskich związkach. Prawdziwe powody są w naszych głowach – i to jest bardzo dobra wiadomość! Bo oznacza ona, że jesteśmy w stanie wpłynąć na zmianę tego stanu rzeczy.

RELACJA RODZIC – DZIECKO

Oto, co się zazwyczaj dzieje, kiedy rodzice i dzieci spotykają się w domu po godzinach pracy i szkoły. Dziecko chce o coś spytać rodzica lub opowiedzieć jakąś historię, albo odpowiedzieć na coś, co rodzic właśnie powiedział, i słyszy:

- *Przepraszam, kochanie, ale muszę to odebrać!;*
- *Przepraszam, właśnie dostałem pilnego maila z pracy...*
- *To potrwa tylko chwilkę!;*
- *Mógłbyś chwilkę poczekać, proszę?;*
- *O kurczę! Zapomniałem wyłączyć telefon i teraz muszę porozmawiać!*

Takie zachowanie bardzo frustruje dzieci. Jednak wbrew temu, co się zazwyczaj sądzi, dzieci nie czują się wtedy „odrzucone”. „Poczucie bycia odrzuconym” to intelektualna konstrukcja, do której nie jest jeszcze zdolny umysł dziecka. Kiedy rodzic odrzuca dziecko, ono po prostu czuje się smutne, rozczarowane albo wściekłe, co nie zmienia faktu, że zgodnie ze swoją naturą zaczyna współdziałać i dostosowywać się do takiej sytuacji. Z czasem rezygnuje ze swoich prób nawiązania kontaktu z rodzicem i traci nadzieję. Około trzeciego roku życia dzieci zaczynają kopiować zachowanie dorosłych i też skupiają się na swoich ekranach: tabletach, telewizji, a potem smartfonach.

Gdy w przytoczonym duńskim badaniu dzieci raportują, że brakuje im obecności rodziców, oznacza to pewien miks rozmaitych emocji i doświadczeń:

- Po pierwsze czują się **bezradne**, ponieważ wiele historii i emocji, którymi chciałyby się podzielić z rodzicami, nie może znaleźć ujścia.
- Po drugie czują się **zagubione**. Za każdym razem, gdy rodzic zrywa kontakt na minutę lub dwie, umysł dziecka „odpływa” i ciąg świadomości zostaje przerwany. Rezultatem tego mogą być potem kłopoty z pamięcią krótkoterminową. Poczucie zagubienia zamienia się także stopniowo w poczucie bycia głupim.
- Po trzecie, dzieci **tracą zaufanie** do rodziców. Dzieje się tak na skutek bardzo trafnej obserwacji, że coś innego jest ważniejsze dla rodzica niż one. Takie doświadczenie powoduje stopniową erozję dziecięcego, bardzo jeszcze kruchego poczucia własnej wartości w jego najbardziej kluczowym punkcie: bycia kimś ważnym dla własnej matki i ojca. Nie ma potem znaczenia, ile razy rodzic powtórzy „Kocham cię!” ani ile razy obieca jakiś rodzaj rekompensaty. Szkoda już została wyrządzona. Dodatkowo małe dzieci wierzą bardziej słowom rodzica niż własnemu doświadczeniu, więc jeśli dorosły odrzuca je, ale zapewnia, że „kocha” i że „przecież jesteś dla mnie ważna/y”, to dziecko zwątpi raczej w swoje odczucia i samego siebie niż w jego zapewnienia.

Po kilku latach takich doświadczeń, kiedy dla rodzica priorytetem jest smartfon i komputer, dziecko zaczyna czuć się bardzo samotne. To poczucie naznacza także jego doświadczenie w innych kontekstach społecznych. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najczęstszą konsekwencją jest utrata nadziei, że jakkolwiek dorosły zechce poświęcić im swój czas, żeby je wysłuchać i pomóc w zrozumieniu, kim są. Nastolatki natomiast zaczynają wycofywać się z życia rodzinnego i poszukują uznania, zrozumienia i bliskości na zewnątrz, bardzo często posiłkując się Internetem.

NATURA RELACJI

Żeby rozwinąć bliskość emocjonalną i intelektualną w relacji z dziećmi i partnerem, potrzebujemy dwóch–trzech godzin dziennie na bycie razem, w którym jest także miejsce na ciszę i brak wszelkich planów. Wtedy dopiero mamy szansę usłyszeć rzeczy, których nie słyszeliśmy nigdy wcześniej, i sami powiedzieć coś, o czym nawet nie wiedzieliśmy, że możemy powiedzieć. Takie chwile z naszymi dziećmi przynoszą nowe wglądy i są wspaniałą okazją do wspólnego rozwoju.

Nasz styl życia sprawia, że bardzo trudno jest utrzymywać naprawdę bliskie relacje, ale możemy tworzyć wyspy bycia razem, na których można zresetować nasze związki, pod warunkiem, oczywiście, że nie będziemy zabierać na nie smartfonów. Jeśli zabieramy telefon także na taką wyspę, to nasze życie szybko zamieni się w rodzinny archipelag niezależnych wysp, między którymi istnieje tylko komunikacja elektroniczna.

W istocie powinniśmy spędzać ze sobą tak dużo czasu, jak tylko się da. Nie musimy siedzieć naprzeciwko siebie i rozmawiać. Możemy bawić się i razem pracować; możemy tańczyć albo uprawiać sport; możemy płakać albo krzyczeć; razem gotować i jeść; poznawać swoją ulubioną muzykę, sztukę lub zajmować się swoimi pasjami. Niewiele związków jest w stanie przetrwać próbę odległości: przez krótką chwilę mieliśmy nadzieję, że e-maile, czaty i Skype mogą zrekompensować nam fizyczne oddalenie. Niestety, nie mogą. Są to bardzo wartościowe narzędzia, ale sprawdzają się przede wszystkim w pracy, zaś w relacjach opartych na miłości stanowią tylko skąpy substytut kontaktu. Nie bez powodu lubimy kłaść swoją głowę przy piersi osoby bliskiej: odgłos bicia jej serca jest dla nas najwyższym dowodem tego, że nie jesteśmy sami. Owszem, możemy nagrać bicie serca na smartfonie, ale nie będzie to przecież to samo doznanie.

POTRZEBUJEMY NOWEGO STYLU ŻYCIA

W ciągu ostatnich lat w różnych krajach przeprowadzono eksperymenty polegające na rezygnacji ze smartfonów w szkołach i domach przez tydzień lub miesiąc. Niektóre rodziny próbowały przez określony czas żyć zupełnie bez elektroniki. Rezultaty tych doświadczeń są bardzo pozytywne: uczniowie poprawiali swoje wyniki w szkole, a rodzice i dzieci na nowo odnajdywali radość wspólnych działań. Takie próby przynoszą nadzieję, że zmiana naszego stylu życia jest możliwa.

Oczywiście, każda rodzina musi sama zbudować własną kulturę życia i swoje reguły. Należy tylko pamiętać, że celem nie może być odcięcie dzieci od elektroniki ze względu na szkody, jakie wyrządza ona w ich mózgu, lecz wyższa jakość wspólnego życia, bliskość i intymność. **Chodzi o to, aby być bardziej dostępnym dla swoich najbliższych kosztem dostępności dla reszty świata.** Nie ma co czekać, aż stanie się to powszechnym trendem: już

teraz możecie porozumieć się z zaprzyjaźnionymi rodzinami i spróbować przez dwa tygodnie ograniczyć korzystanie telefonów i tabletów. Po dwóch tygodniach oceńcie efekty, zmieńcie, co trzeba, i przedłużcie go do minimum trzech miesięcy.

OTO MOJE SUGESTIE:

- Cały poranny rytuał rodzinny powinien odbywać się w strefie wolnej do telefonów (*phone-free zone*). To samo dotyczy czasu poprzedzającego kolację aż do położenia się dzieci do łóżka. Zróbcie w mieszkaniu miejsce, gdzie każdy może odłożyć swój telefon lub podłączyć go do ładowarki na czas trwania strefy chronionej.
- Wyłączajcie wszystkie telefony na noc. Włączajcie je dopiero w drodze do szkoły lub pracy.
- Wszystkie posiłki powinny odbywać się w strefie wolnej od telefonów. Dotyczy to także obiadów w restauracjach i czasu, zanim posiłek zostanie podany. Te minuty są doskonałą okazją, żeby nawiązać ze sobą kontakt. Jeśli pozwalamy na korzystanie z elektroniki w oczekiwaniu na posiłek, oznacza to, że spotykamy się tylko po to, żeby dostarczyć naszym ciałom składników odżywczych, a nie, żeby odżywić nasze serca i dusze.
- Poinformujcie znajomych, przyjaciół i kolegów z pracy, że nie będziecie już osiągalni przez cały dzień bez przerwy i pomożcie swoim dzieciom zrobić to samo, jeśli tego potrzebują.

Relacje rodzin, które podjęły już taką próbę, podpowiadają, że przez pierwsze miesiące bardzo ważne jest przywództwo dorosłych, które obejmuje także troskę i zainteresowanie potrzebami dzieci. Po dwóch–trzech miesiącach dzieci same stają się największymi orędownikami nowego porządku i często inspirują swoich kolegów do podobnych działań.

© *Jesper Juul 2016*

Juul Jesper, Korzystanie z urządzeń elektronicznych i ich wpływ na rozwój dziecka, „Dzieci są ważne”, [dostęp 26.04.2019],

<https://dziecisawazne.pl/korzystanie-urzadzen-elektronicznych-wplyw-rozwoj-dziecka-jesper-juul/>