

GERD GIGERENZER

ZDROWY UMYSŁ W SIECI ALGORYTMÓW

TŁUMACZENIE
TADEUSZ CHAWZIUK



Copernicus
Center
PRESS

ROZPROSZENI RODZICE

Pewnego dnia doktorant ekonomii na Uniwersytecie Yale zabrał swego syna na plac zabaw. Dokładnie w chwili, gdy spojrzął na telefon, jego syn upadł. Nie był to poważny wypadek, ale nasunął młodemu ekonomiście pewną hipotezę. Miał okazję ją przetestować, gdy w 2008 roku AT&T uruchamiała w całym kraju swoje sieci 3G. Wprowadzenie tej usługi odbywało się w różnych regionach w innym czasie, co pozwoliło na przeprowadzenie naturalnego eksperymentu. Kiedy w kolejnych regionach rosła liczba smartfonów, młody ekonomista stwierdził, że na oddziałach ratunkowych pojawia się coraz więcej dzieci poniżej piątego roku życia z urazami takimi jak złamania i wstrząs mózgu¹². Zjawisko to pasowało do tego, co wydarzyło się na placu zabaw, ale przyczyną mogło oczywiście być coś innego niż rozproszeni rodzice. Młody ekonomista postanowił sprawdzić, kto lub co stoi za urazami. Stwierdził, że ich liczba była większa, gdy rodzice pilnowali swoich dzieci na ogólnodostępnych placach zabaw, pływalniach lub w domu, ale nie gdy dzieci znajdowały się pod opieką nauczycieli lub trenerów. Podobnie Niemiecki Związek Ratowników Wodnych wydał ostrzeżenie, zwracając uwagę na to, że coraz większa liczba rodziców skupia się na smartfonach zamiast pilnować swoich pociec na basenach i plażach, co naraża je na utonięcie, zanim ktoś zauważy¹³. Do utonięcia może dojść szybko i bezgłośnie.

Widok rodziców rozproszonych przez telefony komórkowe, gdy powinni pilnować dzieci, stał się normą. Podobnie jak doktorant Uniwersytetu Yale rodzice siedzą rano na ławkach przy placach zabaw, przewijają wiadomości i klikają, zupełnie nie zważając na to, że ich maluch nie ma z kim się bawić. Inni pchają wózek ze wzrokiem utkwionym w ekranie telefonu, zamiast patrzeć na dziecko, które poszukuje kontaktu wzrokowego z nimi. Dzieci skarżą się, proszą i próbują się pozbyć telefonu.

Opowiadano o tym, że pięciolatek ukrył Blackberry matki, aby ta zaczęła z nim rozmawiać, a inny chłopiec był tak zły, że wyrzucił iPhone'a ojca do toalety. Nie minie wiele czasu, a ci sami rodzice prawdopodobnie będą narzekać, że teraz dla odmiany ich dzieci są przyklejone do czarnego lustra.

Sean Parker, pierwszy prezes Facebooka, wypowiedział taką opinię o korzystaniu z tego medium: „Tylko Bóg wie, co ono robi z mózgami naszych dzieci”¹⁴. Parker myślał o nadużywaniu przez dzieci mediów społecznościowych. Ale korzystanie z mediów społecznościowych przez rodziców może podobnie wpływać na rozwój dzieci. Pomijając zagadnienie, czy i jak bardzo nadużywanie mediów cyfrowych jest szkodliwe, niewątpliwie istnieje oddziaływanie bezpośrednie: im więcej czasu rodzice spędzają z telefonem, tym mniej go pozostaje na rodzicielstwo i tworzenie więzi. Co ta strata czasu oznacza dla rozwoju dzieci jest już mniej zrozumiałą sprawą. Następstwem mogą być szkody fizyczne, na przykład gdy zbyt późno zauważamy, że cierpi na tym zdrowie dziecka, lub szkody psychologiczne, na przykład, gdy dzieci nabierają przekonania, że nie zasługują na uwagę.

Połowa amerykańskich nastolatków twierdzi, że ich matki i ojcowie są rozproszeni przez telefony, gdy dzieci próbują z nimi rozmawiać, i wielu wołałoby, aby rodzice spędzali mniej czasu z telefonem. Jedna czwarta nastolatków uważa, że ich rodzice są uzależnieni od telefonu¹⁵. Nastolatki, których rodzice są rozproszeni, mają także poczucie, że okazują im mniej uczucia, co może być przyczyną powstawania u nastolatków lęku i depresji. Jak wspomnieliśmy, badania takie stwierdzają jednak tylko korelacje, a nie związek przyczynowy. Jak się wydaje, rodzice dostrzegają, że gdy używają telefonu, ich dzieci nie czują się swobodnie i są bardziej drażliwe, ale mimo to niektórzy nie umieją przestać. Dzieci odbierają sygnał, że ważniejsze od nich jest to, co rodzice robią na smartfonie.

Także odwrotnie – gdy rodzice obserwują poczynania dzieci, wysyłają dzieciom sygnał, że to, co one robią, jest ważne, a wtedy one starają się jeszcze bardziej. Dzieci uzyskują lepsze wyniki sportowe, gdy ich rodzice się przyglądają, niż gdy są zajęci telefonami. Ogólnie mówiąc, dzieci potrzebują uwagi, by rozwijały zdolności. Jest to również sprawa kluczowa dla nauki języka. W pewnym badaniu trzydzieści osiem matek uczyło swoje dwuletnie dzieci dwóch nowych słów, na każde słowo poświęcając jedną minutę. Jeden z tych okresów nauki był przerywany rozmową telefoniczną, a drugi nie. Gdy dochodziło do przerwy, zawsze dodawano na końcu resztę czasu tak, że całkowity czas spędzony na nauce każdego słowa był taki sam. Okazało się, że gdy nauka nie była przerywana, dzieci uczyły się słowa, a gdy dochodziło do przerywania nauki, dzieci nie uczyły się¹⁶. Badania dowodzą także, że jeśli rodzice chcą dziecku pomóc w nauce języka, powinni mu czytać na głos historie i robić to nawet wtedy, gdy dziecko już umie czytać. Natomiast przez oglądanie filmów takich jak *Baby Einstein* i *Brainy Baby* dzieci poniżej drugiego roku życia uczą się mniej niż przez słuchanie osoby dorosłej¹⁷. Mające rzekomo naukowe podstawy programy wczesnej nauki języka głównie przykuwają uwagę dziecka, ale nie przekazują edukacyjnych treści.

Tato, gdzie śpi telefon?

Wzmocnienie przerywane sprawia, że wiele osób sprawdza telefon częściej, niż naprawdę chce. Niektórzy nie umieją się oprzeć nawet podczas zajęć jogi, obrzędów religijnych lub pogrzebu. Zastrzyk dopaminy staje się ważniejszy niż rozluźnienie, modlitwa lub uczczenie zmarłego przyjaciela. W odzyskaniu samokontroli pomóc może wytworzenie nowych nawyków. Badania pokazują, że środki samokontroli osłabiają zależność między używaniem mediów elektronicznych i problemami ze snem¹⁸. Środki te należy sobie przyswoić jak najwcześniej. Niektórzy rodzice zgodzili

**Ilustracja 10.1**

Łóżeczko dla smartfona. Dzieci przyzwyczajają się do odkładania telefonu do jego łóżeczka, zanim same położą się do snu. Podczas „snu” smartfon – tak jak człowiek – ładuje baterię. Ukazano tutaj oryginalną niemiecką wersję rozprowadzaną przez Fundację Auerbacha.

się na wolny od smartfona czas spędzony z dziećmi; inni zgodzili się na nieużywanie telefonów przy stole podczas posiłków. Jeszcze inni kupili lub zbudowali łóżeczko dla pierwszego smartfona dziecka (ilustracja 10.1). Przed pójściem spać dziecko może odłożyć telefon do przeznaczonego dla niego łóżeczka, które znajduje się poza pokojem dziecka. Wytwarza to nawyk, który może uchronić dzieci od pisania esemesów, przeglądania mediów społecznościowych lub oglądania filmów pod kołdrą. Zarówno telefony, jak i ludzie podczas snu ładują baterie.

Takie nawyki i urządzenia określają kulturę panującą w rodzinie i mogą być dopasowane do potrzeb jej członków. Ustalonych reguł powinni przestrzegać zarówno rodzice, jak i dzieci. Ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia. W przedpokoju domu przyjaciela odkryłem wiszącą na ścianie torbę z ośmioma kieszeniami zapraszającą gości do pozostawienia w nich swoich telefonów, dzięki czemu rozmowa przy obiedzie będzie bardziej

ożywiona. Jeżeli naprawdę chcemy spędzać mniej czasu z telefonem, a więcej rozwijając osobiste więzi z dziećmi, przyjaciółmi i rodziną, jest mnóstwo sposobów osiągnięcia tego celu.