

MACIEJ DĘBSKI



DR MACIEJ DĘBSKI jest socjologiem problemów społecznych, wykładowcą akademickim, adiunktem w Instytucie Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego, edukatorem społecznym, ekspertem Najwyższej Izby Kontroli i Rzecznika Praw Obywatelskich. Fundator i Prezes Fundacji Dbam o Mój Zasięg, autor/współautor publikacji naukowych z zakresu problemów społecznych (bezdomność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne), Internetu, gier online playstation, telewizji.

RELACJE – RAMA – RYTUAŁ DLACZEGO W ŚWIECIE CYFROWYM TAK WAŻNE SĄ OSOBISTE WIĘZI? I CO MA DO TEGO WSPÓLNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW?

MACIEJ DĘBSKI

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.

Jesper Juul

TYTUŁEM WSTĘPU

Nie ulega żadnej wątpliwości, że żyjemy w czasach szybkiego rozwoju technologicznego. Co roku jesteśmy zaskakiwani nowymi rozwiązaniami technologicznymi, innowacyjnymi urządzeniami mającymi ułatwić nam życie, dbanie o zdrowie czy kreatywne spędzanie czasu wolnego. Nowe technologie, media cyfrowe, w szczególności zaś urządzenia mobilne stają się coraz częściej narzędziami szeroko rozumianej komunikacji, realizacji własnych pasji, kontroli procesów życiowych, a ich wykorzystywanie ma miejsce praktycznie codziennie. Sport, kultura, zdrowie, sztuka, nauka, edukacja, pomoc społeczna: w tych i pewnie jeszcze w wielu innych dziedzinach życia obserwujemy zdecydowane włączanie się innowacji technologicznych.

Codziennie korzystanie z dostępnych mediów cyfrowych oraz urządzeń mobilnych nieustannie i znacząco zmienia nasze życie. W większości przypadków przynosi to pozytywne efekty (wzrost poczucia bezpieczeństwa, większa i szybsza możliwość zdobywania niezbędnych informacji, nowe możliwości sieciowania (się) swoich pomysłów, idei, poglądów), niekiedy jednak niekontrolowane wykorzystywanie mediów cyfrowych może prowadzić do samotności życiowej, atrofii więzi społecznych (w tym rodzinnych), obniżenia dobrostanu psychicznego czy zdrowia somatycznego użytkownika cyfrowych dobrodziejstw. W skrajnych przypadkach brak kontroli może generować silne uzależnienia oraz takie problemy, jak hazard, ubóstwo, zaburzenia psychiczne czy bezdomność.

RELACJA – RAMA – RYTUAŁ DLACZEGO W ŚWIECIE CYFROWYM TAK WAŻNE SĄ OSOBISTE WIĘZI? I CO MA DO TEGO WSPÓLNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW?

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA PROBLEMOVE UŻYWANIE MEDIÓW CYFROWYCH PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ

Pomimo niewątpliwych korzyści, jakich doświadczamy w związku z codziennym używaniem smartfonów podłączonych do Internetu, okazuje się, że możemy w bardzo prosty sposób utracić nad nimi kontrolę. W roku 2016 w Gdyni Fundacja Dbam o Mój Z@sięg przeprowadziła eksperyment polegający na odłączeniu 103 młodych osób na 72 godziny od wszelkich urządzeń cyfrowych. Ochotnicy mieli w ciągu tygodnia przez trzy następujące po sobie doby nie używać Internetu, tabletów, smartfonów, konsoli do gier, radia i telewizji. W ciągu doby „zwolniło się” przeciętnie około 4 godzin czasu wolnego. Niestety, część młodzieży oraz rodziców nie potrafiła w sposób kreatywny tego czasu zagospodarować. Badania eksperymentalne prowadzone wśród gdyńskiej młodzieży, jak również wywiady jakościowe prowadzone z uczestnikami eksperymentu oraz ich rodzicami, rzuciły światło na czynniki, które miały decydujący wpływ na powodzenie naukowego przedsięwzięcia. Jakie czynniki wpływają na to, że dzieci i młodzież nadużywają korzystania z mediów cyfrowych?

a. Niekontrolowana „inicjacja cyfrowa”: badania prowadzone przez Fundację Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom Się) wskazują, że jedynie 23% dzieci do 7 roku życia nigdy nie korzystało z urządzeń elektronicznych, 55% dzieci używało laptopa lub komputera stacjonarnego, 44% tabletu, zaś 43% telefonu komórkowego typu smartfon¹. Z przeprowadzonych przez Fundację badań wynika, że 67% dzieci, które nie ukończyły 1 roku życia ogląda filmy, 21% używa aplikacji mobilnych oraz gra, zaś co dziesiąte dziecko w wieku do 12 miesięcy używa Internetu, a jeśli dziecko roczne bądź 2-3-letnie zaczyna bawić się smartfonem czy tabletem bez kontroli rodziców i ich należytej uwagi, istnieje duże

prawdopodobieństwo modelowania niewłaściwych postaw podczas codziennego używania mediów cyfrowych.

b. Nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym: to możliwość nieograniczonego korzystania z Internetu w smartfonie bardzo często prowadzi do nadużywania mediów cyfrowych. Mobilny Internet sprawia, że uaktywnionych zostaje szereg programów i aplikacji, które używane w sposób niekontrolowany mogą doprowadzić do natłogowego korzystania z urządzenia cyfrowego. W szczególności dotyczy to gier online oraz aplikacji społecznościowych. Nieograniczony dostęp do Internetu bardzo często wiąże się z brakiem kontroli rodziców nad tym, do czego dziecko wykorzystuje media cyfrowe. Dane zebrane podczas ogólnopolskich badań Młodzi Cyfrowi wskazują, że w 25% przypadków rodzice młodzieży nie wiedzą, do czego ich dzieci wykorzystują Internet oraz smartfon.

c. Brak zasad korzystania z mediów cyfrowych: odpowiednie postawy w zakresie używania mediów cyfrowych, w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych, kształtowane są u dzieci, począwszy od ich pierwszego kontaktu ze światem cyfrowym. Bardzo często dochodzi do niego już przed 2 rokiem życia, gdy rodzice dają dziecku tablet. Często zdarza się, że niekontrolowany dostęp do urządzeń cyfrowych powoduje, że dziecko już w wieku 7-8 lat nabywa niektórych symptomów tzw. zespołu abstynencyjnego – emocji i zachowań związanych z niemożnością używania np. tabletu czy smartfona (niepokój, rozdrażnienie, agresja słowna, agresja fizyczna). Tymczasem nie ma odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych bez tworzenia zasad codziennego ich używania.

¹ <http://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/469/335>

MACIEJ DĘBSKI

- d. Nadaktywność na portalach społecznościowych:** człowiek jest istotą społeczną, co oznacza, że ze swej natury dąży do tego, aby funkcjonować we wspólnocie i odgrywać w niej określone role. Można zatem powiedzieć, że chęć oglądania i obserwowania innych, ale także bycia widzianym i monitorowanym przez innych jest głęboko zakorzeniona w naszej ewolucyjnej przeszłości. Ludzie wyewoluowali, by być wyjątkowo społecznym gatunkiem, z czego wynikają stałe poszukiwania przewodnika dla odpowiednich kulturowo zachowań. Jest to również sposób na znalezienie znaczenia i celów życia oraz poczucia własnej tożsamości. Najbardziej uzależniające funkcje smartfonów (aplikacje o charakterze społecznościowym) mają wspólny motyw: dopasowują się do ludzkiego pragnienia łączenia się z innymi ludźmi. Ale w obliczu braku kontroli naszej obecności na portalach społecznościowych zdrowe popędy mogą stać się niezdrowymi natogami.
- e. Nuda, brak pasji i zainteresowań:** nuda zazwyczaj oznacza negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki, zwykle spowodowany jednostajnością, brakiem zmian otoczenia, brakiem bodźców, a czasem chorobą – powoduje, że nasza sieć oparcia społecznego jest zdecydowanie uboższa. Nudzie zazwyczaj towarzyszą takie stany, jak apatia, wycofanie, niechęć, obojętność, nieumiejętność bycia z samym sobą. To właśnie gdy się nudzimy, często w sposób niekontrolowany sięgamy po cyfrowe urządzenia mobilne. Z socjologicznego punktu widzenia dziecko niemające zainteresowań i hobby ma o wiele uboższą sieć wsparcia społecznego w postaci rozbudowanych kontaktów z kolegami i koleżankami. Z badań prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg wynika, że 60% młodzieży w wieku 12-18 lat najczęściej nadużywa smartfona wtedy, gdy się nudzi. Brak pasji, hobby i zainteresowań jest czynnikiem, który zasadniczo wpływa na niekontrolowane używanie cyfrowych urządzeń mobilnych.
- f. Brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców:** pierwszymi nauczycielami odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych są (powinni być) rodzice. Niestety, badania prowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg wskazują, że 55,7% uczniów przyznaje, iż rodzice nie uczą ich, jak w odpowiedni sposób korzystać ze smartfona i Internetu, 25,9% uczniów twierdzi, że ich rodzice nie wiedzą, do czego ich dzieci używają smartfonów, zaś 24,7% uczniów twierdzi, że ich rodzice nie wiedzą, do czego ich dzieci używają Internetu².
- g. Złe relacje z rodzicami:** jeśli w pierwszych latach życia rodzic nie da swojemu dziecku odpowiednio dużo uwagi, czułości, przytulenia, dotyku, obecności, wspólnego czasu, dziecko w okresie dalszego rozwoju będzie poszukiwać tego w przestrzeni Internetu. Dobra jakość relacji rodziców z dziećmi jest istotna jeszcze z innego punktu widzenia: jeżeli dziecko pozostaje w dobrych relacjach z rodzicami, to nawet jeśli zachowa się w przestrzeni Internetu w sposób niewłaściwy, istnieje większe prawdopodobieństwo poinformowania o tym rodziców. Może to uchronić dziecko przed takimi zjawiskami, jak uwodzenie w sieci, cyberprzemoc, seksting, szantaż emocjonalny czy finansowy.

IDEA 3xR. DLACZEGO W ŚWIECIE CYFROWYM WAŻNE SĄ RELACJE BEZPOŚREDNIE?

Można powiedzieć, że aktualnie widziany i doświadczany rozwój społeczeństwa informacyjnego powoduje, że życie człowieka, w szczególności młodego, zaczyna koncentrować się (zamykać się) w obrębie trzech najważniejszych pojęć: Internet, mobilność oraz aplikacje. To one wyznaczają nie tylko wierzchołki tzw. trójkąta cyfrowego, ale przede wszystkim kierują codziennym funkcjonowaniem i zachowaniem dzieci i młodzieży.

² Wyniki z badań wstępnych zrealizowanych w latach 2017-2018 na próbie 30 772 uczniów w ramach projektu pt. „Młodzi Cyfrowi – Cyfrowi Rodzice”. Więcej o projekcie na <https://dbamomozasieg.com/mlodzi-cyfrowi>.

RELACJA – RAMA – RYTUAŁ DLACZEGO W ŚWIECIE CYFROWYM TAK WAŻNE SĄ OSOBISTE WIĘZI? I CO MA DO TEGO WSPÓLNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW?

Prezentowana idea Fundacji Dbam o Mój Z@sięg wymaga zgody na się z kilkoma ważnymi założeniami dotyczącymi trójkąta cyfrowego:

- trójkąt cyfrowy dotyczy dzieci w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym, młodzieży na wyższych poziomach nauczania, ale również nie jest obcy nauczycielom czy rodzicom; przestrzeń cyfrowa jest naturalnym środowiskiem życia nie tylko dla reprezentantów pokoleń Z, Alpha, ale również dla osób z pokolenia X czy Y,
- życie w obrębie cyfrowego trójkąta może być taką samą szansą na rozwój, jak i zagrożeniem dla codziennego funkcjonowania; czymś szkodliwym wydaje się straszenie swoich najbliższych zagrożeniami związanymi z używaniem Internetu, raczej powinniśmy dostrzeżać również korzyści z przebywania w przestrzeni sieci,
- strach przed nowymi technologiami jest bardzo często generowany przez niski poziom kompetencji cyfrowych użytkowników; nie bójmy się nowych technologii, starajmy się je ośwoić poprzez poznawanie nowoczesnych kanałów komunikacji, zdobywanie wiedzy na temat aplikacji, które wykorzystuje uczeń/dziecko; jeśli to możliwe, używajmy mediów cyfrowych wspólnie z dzieckiem, zarówno w domu, jak i w szkole.

W jaki sposób zadbać o to, żeby w tym właśnie cyfrowym trójkącie poruszać się w sposób odpowiedzialny? Jak ograniczyć występowanie takich problemów, jak cyberprzemoc, seksting, przestępczość cyfrowa, problemowe używanie mediów cyfrowych? W jaki sposób, jakimi narzędziami doprowadzić do sytuacji, w której wzrastająca w świecie cyfrowym młoda osoba wykorzystuje przestrzeń Internetu z korzyścią dla siebie, dla własnego rozwoju, dla bliższej i realnej obecności z innymi? Kluczem do zrozumienia idei 3xR jest przyznanie, że budowanie odpowiedzialności cyfrowej młodego człowieka dokonuje się nie

tylko poprzez wzmacnianie kompetencji cyfrowych dzieci, nauczycieli oraz rodziców, ale również poprzez umiejętność nawiązywania odpowiednich relacji, budowania rodzinnych rytuałów oraz ustalania ram rodzinnych dla codziennego używania mediów cyfrowych. Właśnie na tych trzech filarach osadza się idea, którą nazwaliśmy ideą 3xR. Wydaje się, że drogą wiodącą do wzrostu liczby odpowiedzialnych zachowań widocznych w przestrzeni Internetu może być trwałe wdrożenie tej idei.

RELACJE

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 rozwiązanie. Tacy ludzie pozornie funkcjonują ze sobą bardzo dobrze, ale tak naprawdę nie żyją razem.

Jesper Juul³

Czego potrzebuje mózg dziecka do intensywnego rozwoju? Przede wszystkim rodzicielskiej miłości okazywanej poprzez ciepły dotyk, przytulanie, czułe przemawianie, śpiewanie, kontakt wzrokowy. Im więcej tego rodzaju bodźców dostarczymy dzieciom, tym dla ich rozwoju psychofizycznego lepiej. Dziecko chłonie te pozytywne emocje niczym gąbka, a naturalną konsekwencją takiego działania rodziców jest w pierwszej kolejności poczucie bezpieczeństwa. Kształtuje się ono wówczas, gdy podstawowe potrzeby dziecka pozostają

³ <http://dziecisawazne.pl/korzystanie-urzadzen-elektronicznych-wplyw-rozwoj-dziecka-jesper-juul>

MACIEJ DĘBSKI

Najbardziej uzależniające funkcje smartfonów (aplikacje o charakterze społecznościowym) mają wspólny motyw: dopasowują się do ludzkiego pragnienia łączenia się z innymi ludźmi. Ale w obliczu braku kontroli naszej obecności na portalach społecznościowych zdrowe popędy mogą stać się niezdrowymi nałogami.

zaspokojone: przytulamy dziecko, gdy się wystraszy, jesteśmy blisko niego, gdy daje nam sygnały, że tej bliskości potrzebuje. Jeśli dziecko wzrasta w obecności wyrozumiałych, ale i stanowczych rodziców, którzy są jego przewodnikami, w sposób naturalny tworzy się dyscyplina rozumiana jako wskazówki, co dziecku wolno, a czego nie, co jest dobre, a co takie nie jest⁴. Prawdopodobnie najdłużej trwające badania panelowe prowadzone przez Uniwersytet Harvarda nad rozwojem 724 dorosłych ludzi jednoznacznie wskazują, że dobre relacje, jakie mamy z innymi ludźmi, nie tylko utrzymują nas w szczęściu i zdrowiu, ale mają bardzo pozytywny wpływ na przeżywanie naszej starości oraz na funkcjonowanie naszego mózgu. Wnioski z badań prowadzą nas do prostego stwierdzenia, że więzi społeczne są dla nas dobre, a samotność nas zabija. Naukowcy prowadzący badania udowadniają, że na podstawie jakości relacji można przewidzieć, w jaki sposób ułożą się przyszłe losy badanych osób. Zależność wydaje się być prosta: osoby, które mają lepsze więzi społeczne w rodzinie, które mają wsparcie w przyjaciółtach czy w lokalnej społeczności, są szczęśliwsze, są fizycznie zdrowsze i żyją dłużej niż osoby, które nie mają tak dobrych więzi. Ludzie,

którzy byli najbardziej zadowoleni ze swoich relacji w wieku lat 50, byli zdrowsi w wieku lat 80⁵.

W innym ciekawym opracowaniu autorzy dochodzą do wniosku, że umarlibyśmy bez kontaktu fizycznego. Ludzie rodzą się z potrzebą dotyku, albowiem warunkuje on jakość relacji, a nawet jest podstawą rozpoznawania i regulacji emocji. Dobrze zbudowana relacja redukuje lęki egzystencjalne u osób z niskim poczuciem własnej wartości, zmniejsza uczucie lęku i samotności, obniża poziom stresu, wpływa na odporność organizmu, a nawet leczy. Dotyk buduje więź, można powiedzieć, że jest językiem miłości. Widoczne jest to nawet wówczas, gdy dziecko nie potrafi się komunikować za pomocą słów, lecz przytula się do swoich rodziców i wiąże się z nimi swoim dotykiem. Innymi słowy, możemy powiedzieć, że dobrze zbudowana relacja oparta na bliskości i zrozumieniu emocji wzmacnia poczucie szczęścia⁶.

RYTUAŁ

Żeby rozwinąć bliskość emocjonalną i intelektualną w relacji z dziećmi i partnerem, potrzebujemy 2-3 godzin dziennie na bycie razem, w którym jest także miejsce na ciszę i brak wszelkich planów. To doskonała sposobność, aby budować wspólne rytuały. Wszystkie one mają sens o tyle, o ile są często i konsekwentnie powtarzane. Rytuały rodzinne, w których realizację zaangażowani są wszyscy domownicy, przede wszystkim budują poczucie bezpieczeństwa dziecka od jego najmłodszych lat. Sprawiają, że dziecko przywyka do pożądanego rytmu dnia codziennego i powodują, że wszystkie osoby zaangażowane zaczynają być bliżej siebie. Poniżej wymieniono jedynie wybrane propozycje codziennych rytuałów możliwych do wprowadzenia w domu:

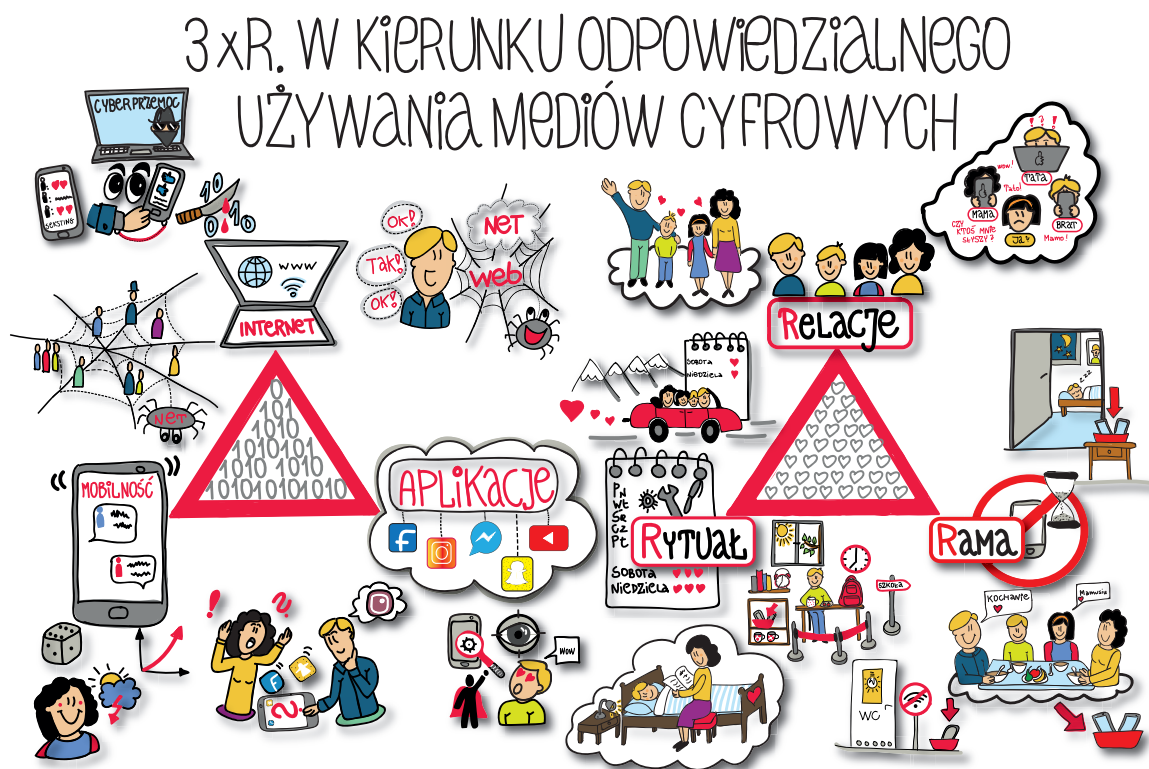
- a. poranne przygotowywanie się do szkoły w strefie wolnej do mediów cyfrowych (phone-free zone),

⁴ <http://www.psychologiawygladu.pl/2015/10/mozg-dziecka-nie-radzi-sobie-bez-miosci.html?spref=fb&m=1>

⁵ https://www.youtube.com/watch?v=S4_oVpKorQA&t=12s

⁶ <http://dziecisawazne.pl/umarlibysmy-bez-kontaktu-fizycznego-dlaczego-wazny>

RELACJA – RAMA – RYTUAŁ DLACZEGO W ŚWIECIE CYFROWYM TAK WAŻNE SĄ OSOBISTE WIĘZI? I CO MA DO TEGO WSPÓLNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW?



RYSUNEK 1. Idea „3xR” – Ważność relacji, rytuałów oraz ramy funkcjonowania w świecie cyfrowym
Opracowanie graficzne: Vitia Bartosova Hoffmann, Miluju@Maluju Vitia Hoffmann
Opracowanie merytoryczne: Maciej Dębski

- wieczorna kąpiel o ustalonej porze dnia,
- wspólna celebrowanie posiłków,
- czytanie książki przed zaśnięciem,
- systematycznie powtarzane weekendy bez używania mediów cyfrowych,
- wspólne wyjazdy w ważne miejsca.

RAMA – ZASADY

Nie ma odpowiedzialnego używania smartfona, tabletu czy Internetu bez określenia jasnych zasad korzystania z urządzeń mobilnych. Zasady te stanowią ramę dla używania cyfrowych urządzeń komunikacji z innymi i tak rozumiane są naturalną konsekwencją wdrożonych w rodzinie rytuałów. Pomysłów na uregulowanie naszego codziennego współtistnienia w sąsiedztwie mediów cyfrowych jest naprawdę wiele: nieużywanie urządzeń cyfrowych podczas wspólnych posiłków, niezabieranie ze sobą smartfona do łóżka, dokładne i konsekwentne pilnowanie czasu przeznaczanego na

korzystanie z Internetu, używanie mediów cyfrowych tylko w miejscach bezpiecznych, niekorzystanie z urządzeń mobilnych podczas spotkań towarzyskich – to tylko niektóre z zasad, które jako pierwsze przychodzą na myśl. Ustalając rodzinne zasady dotyczące naszego współtistnienia z urządzeniami mobilnymi, należy pamiętać o kilku bardzo istotnych kwestiach:

- o zasadach panujących w domu współdecydują wszyscy członkowie rodziny – rodzice pozostają liderem w procesie tworzenia tych zasad,
- ustalone zasady dotyczą wszystkich domowników,
- zasady są konsekwentnie przestrzegane, wszyscy wiedzą, jakie konsekwencje towarzyszą ich złamaniu,

MACIEJ DĘBSKI

Dobre relacje, jakie mamy z innymi ludźmi, nie tylko utrzymują nas w szczęściu i zdrowiu, ale mają bardzo pozytywny wpływ na przeżywanie naszej starości oraz na funkcjonowanie naszego mózgu. Wnioski z badań prowadzą nas do prostego stwierdzenia, że więzi społeczne są dla nas dobre, a samotność nas zabija.

- zasady są wiadome dla wszystkich, najlepiej, jeśli zostaną spisane i umieszczone w widocznym miejscu,
- zasady dotyczą nie tylko bezpośrednio korzystania z mediów cyfrowych, ale rozciągają się również na inne aktywności podejmowane przez członków rodziny w czasie wolnym, w czasie nauki, w czasie pracy.

GDZIE TWORZY SIĘ WSPÓLNE RELACJE? POTĘGA STOŁU W ŚWIECIE CYFROWYM

Gwałtowne przeobrażenia powodowane ciągłą obecnością nowych technologii dotyczą również (i jeszcze gwałtowniej będą dotyczyć) nie tylko kultury spożywania posiłków, ale również samego jedzenia⁷. W jaki sposób funkcjonować w świecie cyfrowym, w którym alternatywa w postaci życia w realu będzie coraz trudniejsza? W jaki sposób odpowiedzialnie i z korzyścią dla samych siebie używać cyfrowych dobrodziejstw? Co robić, aby utrzymać w mocy tezę, według której osobiste relacje są czymś ważniejszym niż kontakt interfejsu do interfejsu? Wydaje się, że kluczem do naszego

dalszego bycia w świecie, do codziennego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych jest i będzie dobrze zbudowana relacja bezpośrednia z osobami najbliższymi. W jaki sposób ją budować? Najwłaściwszym miejscem do tworzenia głębokich więzi i relacji opartych na osobistym spotkaniu jest wspólne spożywanie posiłków.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE ZE WSPÓLNEGO SPOŻYWANIA POSIŁKÓW BEZ OBECNOŚCI MEDIÓW CYFROWYCH

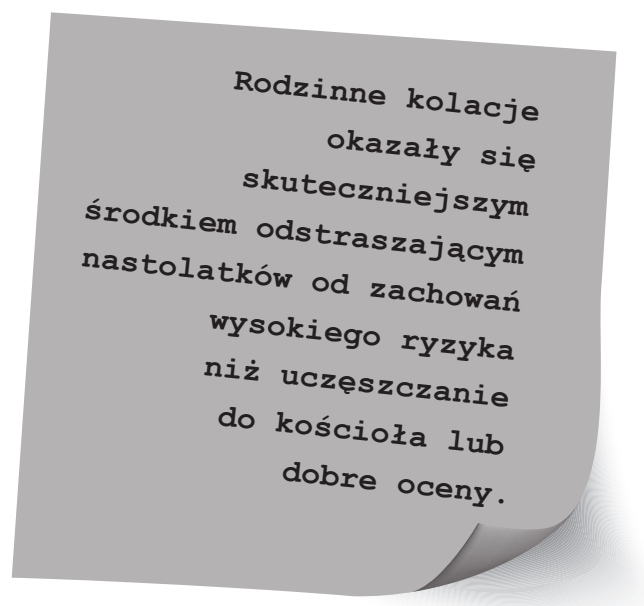
Dlaczego warto unikać samotnego jedzenia? Jakie korzyści mogą stać się naszym udziałem podczas wspólnej celebracji posiłków? Dlaczego warto całkowicie zrezygnować z obecności urządzeń cyfrowych podczas wspólnego jedzenia? Oto kilka najistotniejszych powodów:

- POPRAWA WZAJEMNYCH RELACJI** – okazywanie zainteresowania, rozmowa i bliskość przyczyniają się do zacieśnienia więzi rodzinnych, dają poczucie akceptacji i bezpieczeństwa; efekt ten, zwłaszcza w dłuższej perspektywie, jest bardzo wyraźny.
- UŁATWIENIE ZMAGAŃ ZE SKUTKAMI STRESU** – spożywanie wspólnych posiłków pomaga rozładować napięcie psychiczne, będące skutkiem obciążenia pracą i innymi obowiązkami. Zależność ta oczywiście zachodzi, gdy konsumpcja przebiega w przyjaznej atmosferze, wśród dobrze nastawionych osób.
- MNIEJSZE ZAINTERESOWANIE UŻYWKAMI** – analizy naukowców wskazują, że dzieci i młodzież spożywający posiłki wspólnie z najbliższymi rzadziej sięgają po alkohol, papierosy czy narkotyki. Rodzinne kolacje okazały się skuteczniejszym środkiem odstraszającym nastolatków od zachowań wysokiego ryzyka niż uczęszczanie do kościoła lub dobre oceny.

⁷ Więcej na <http://hatalaska.com/2018/08/01/far-future-nasza-książka-o-prognozach-dla-swiata-2068-i-dalej>

RELACJA – RAMA – RYTUAŁ DLACZEGO W ŚWIECIE CYFROWYM TAK WAŻNE SĄ OSOBISTE WIĘZI? I CO MA DO TEGO WSPÓLNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW?

- d. LEPSZE WYNIKI W SZKOLE** – jak pokazują obserwacje naukowców, dzieci spożywające rodzinne posiłki osiągają lepsze wyniki w nauce oraz mają mniejsze problemy z dostosowaniem się do środowiska niż rówieśnicy, którzy jedzą w samotności lub z telewizorem bądź komputerem. Dla małych dzieci rozmowa w czasie obiadowym wzbogaca słownictwo jeszcze bardziej niż czytanie na głos. Starsze dzieci czerpią również korzyści intelektualne z rodzinnych kolacji. Dla młodzieży w wieku szkolnym regularny czas posiłku jest jeszcze silniejszym predykatorem wysokich wyników niż czas spędzony w szkole, odrabianie lekcji, uprawianie sportu lub tworzenie sztuki. Inni badacze podali spójny związek między częstotliwością obiadów rodzinnych a osiągnięciami akademickimi nastolatków. Młodzież, która jadła posiłki rodzinne od 5 do 7 razy w tygodniu dwukrotnie częściej otrzymywała najwyższe oceny w szkole niż ci, którzy jedli obiad z rodzinami mniej niż dwa razy w tygodniu.
- e. LEPSZA SOMATYKA** – dzieci, które jedzą regularne obiady rodzinne, spożywają więcej owoców, warzyw, witamin i mikroelementów, a także mniej smażonych potraw i napojów bezalkoholowych. Niektóre badania wykazały nawet związek między regularnymi obiadami rodzinnymi a zmniejszeniem objawów zaburzeń medycznych, takich jak astma. Korzyść może wynikać z dwóch możliwych produktów ubocznych wspólnego posiłku rodzinnego: niższego lęku i możliwości sprawdzenia przestrzegania przez dziecko zaleceń lekarskich. Nie tylko zdrowa żywność prowadzi do wszystkich tych korzyści. Ważna jest również atmosfera kolacji. Aby zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania się, rodzice muszą być cierpliwi i zaangażowani, a nie kontrolować i ograniczać.
- f. MNIEJSZE RYZYKO DEPRESJI ORAZ ZABURZEŃ ODŻYWIANIA** – prawidłowość ta jest szczególnie widoczna w przypadku nastolatków. Może mieć związek z poczuciem



akceptacji i większej pewności siebie. Pomaga też wypracować odpowiednie mentalne podejście do jedzenia.

- g. LEPSZE SAMOPOCZUCIE** – czas spędzony wspólnie z bliskimi przy stole pomaga się odprężyć i zrelaksować, pozwala oderwać się od szarej rzeczywistości, pomaga także „natałdować akumulatory”.
- h. LEPSZE ODŻYWIANIE** – wspólne posiłki sprawiają, że spożywamy więcej potraw ważnych dla zdrowia i sylwetki. Dla odmiany – samotne jedzenie przed telewizorem odwraca uwagę od jakości i ilości spożywanych produktów, przyczyniając się do rozwoju nadwagi i problemów zdrowotnych. Jak wynika z jednego z badań, amerykańscy przedszkolacy, którzy oglądali telewizję podczas kolacji, byli bardziej narażeni na nadwagę do czasu, gdy znaleźli się w trzeciej klasie. Związek między oglądaniem telewizji podczas obiadu a nadwagą u dzieci odnotowano również w Szwecji, Finlandii i Portugalii. ●