# **Dziecko w wirtualnym świecie w czasach pandemii**

**Marek Nycz: Dzień dobry, przy mikrofonie Marek Nycz, witam radiosłuchaczy Radia Andrychów i witam naszego gościa, w studiu ze mną jest pani Katarzyna Weźranowska, psycholog.**

Katarzyna Weźranowska:Witam serdecznie.

**Nie po raz pierwszy, bo pani Kasia była u nas jakieś dwa tygodnie temu, rozmawialiśmy też o różnych rzeczach, ale to był trochę inny temat. Dzisiaj chcielibyśmy poruszyć – i dlatego zaprosiłem panią psycholog do nas – taki problem, który jest chyba coraz szerszy, a zwłaszcza w czasach pandemii, kiedy np. młodzi ludzie są od siebie odizolowani, nie chodzą do szkoły, nie mogą spotykać się z rówieśnikami, ale mają w kieszeniach, w rękach cudowne urządzenie pt. telefon, smartfon, iphone i różne inne inteligentne maszynki, przy pomocy których mogą się ze sobą spotykać albo zabijać czas różnego rodzaju zabawami, podglądaniem czegoś na youtube’ie. Mam czasem wrażenie, może się mylę, że nadużywamy tego sprzętu czasami, a zwłaszcza młodzi ludzie. Pani Katarzyno, czy tak jest?**

Można powiedzieć, że nie tylko młodzi ludzie, bo dorośli również. Akurat teraz, kiedy mamy pandemię, kiedy mamy izolację, szukamy kontaktu, ale ten kontakt w większości jest online, czyli to jest wirtualny kontakt, nie faktyczny, gdzie możemy się spotkać, zobaczyć się, poobserwować swoje zachowanie, oceniać, czy ktoś jest w dobrym nastroju, czy nie, czy np. nie ma jakiegoś problemu. W większości, jeśli chodzi o online, jest to trudne, bo ktoś może napisać „Jest ok”, ale nie widzimy, czy…

**Ale jak spojrzymy głęboko w oczy przy normalnym spotkaniu, to widzimy, że chyba nie do końca, bo trochę smutku gdzieś tam pod tymi rzęsami widzę, i już wiemy, że… Jeszcze sms, to już w ogóle, z emotkami, z jakimś uśmieszkiem, niewiele mówi.**

Można powiedzieć, że to już robimy automatycznie. Nie zwracamy uwagi na to, że czasami piszemy smutne rzeczy, ale wysyłamy uśmiech, czyli tak na zasadzie „Jest źle, ale się mną nie przejmuj”. Czasami to jest takie automatyczne, z przyzwyczajenia. Ale jeśli chodzi o sprzęt, to nie tylko telefon, ale też mamy tablety, mamy laptopy, mamy komputery, mamy też różne ps4.

**A co to jest?**

Kwestia gier.

**Ja już nie nadążam, jak widać.**

Więc teraz aktualnie, to myślę sobie, że świat wirtualny przewyższa świat realny i to później się odbija przede wszystkim na osobowości danej osoby. Ma trudność z radzeniem sobie z różnego rodzaju problemami. Jeśli nawet to jest mały problem, to wywyższa go na coś niemożliwego do zrealizowania czy do rozwiązania. Często osoby czują się wśród swoich, bo nie są same w tej grze, bo często podczas grania rozmawiają.

**Ale czasami ludzie mówią, że to jest złudzenie wspólnoty, że to nie do końca jest wspólnota taka prawdziwa jak wspólnota w klasie, w drużynie harcerskiej, wśród przyjaciół, którzy razem jadą na wakacje. Te wspólnoty są takie pozorne.**

Tak, pozorne, ale w tym momencie, kiedy grają, im się wydaje, że to jest świat realny, a nie wirtualny, czyli zależność od natężenia czasu. Jeśli bardzo długo, to oni tracą czasami tę granicę, co jest realne, co jest wirtualne. I tutaj pojawiają się różnej maści symptomy, które mówią o uzależnieniu od gier, od internetu, ogólnie od massmedia, bo mamy też bombardowanie przez reklamy, na youtube’ie, jak oglądamy jakiś filmik, to też tam jest dużo reklam, więc to wszystko zachęca, i to jest takie przełączanie uwagi. Z jednej strony jest to też rozwijanie przerzutności uwagi, ale z drugiej strony mamy trudność mówienia o konkretach, czyli czasami, jak ktoś zada nam pytanie, to mówimy o wszystkim dookoła, czyli tworzymy taką otoczkę, a mamy trudność mówienia w punt odnośnie danego tematu. I to też jest związane właśnie z takim przerwaniem granic, co jest realne, co jest rzeczywiste.

**Trochę kluczymy w zeznaniach.**

Tak, dokładnie, bo jeśli chodzi o gry, to też tam skupiamy się na fabule, że trzeba zrobić to, to, to.

**No właśnie, ale wiem, że taka gra na pewno jest namiastką rzeczywistej gry. Ja pamiętam własne dzieciństwo, kiedy braliśmy piłkę pod pachę i szliśmy do przedszkolanek, bo tam było boisko zawsze otwarte, to dzisiejsza Dąbrowska w Kętach, i z tyłu tam się grywało w nogę. Ale już mój syn np. to grał w jakieś tam Euro coś tam z kumplami jako dzieciak. I rzadziej kopał pod blokiem, na osiedlu gdzieś. To niepokojące. Ale to jest jedno, tylko że na boisku mogłem być tylko sobą i pokazać tylko, kim jestem, bo albo potrafiłem grać albo stać na bramce, albo nie. Natomiast moim zdaniem internet jest o tyle niebezpieczny, że tam troszeczkę oszukujemy siebie i świat. Kreujemy się na kogoś, kim nie jesteśmy. To widać najlepiej na facebooku, gdzie się wszyscy pięknie – jak to się mówi – lansują. Czasami oni nie do końca są tacy idealni, jak przedstawiają się światu, ale może to im poprawia samopoczucie, bo to też ma chyba jakieś psychologiczne oddziaływanie.**

Tak, tak jak ostatnio mówiłam akurat odnośnie depresji, natomiast jeden wspólny mianownik, czyli np. w internecie kreujemy „ja idealne”, czyli nie jacy faktycznie jesteśmy, tak jak Pan powiedział, ale np. można zauważyć, że zaczynamy wrzucać tylko i wyłącznie dobre momenty, czyli mamy taką otoczkę wspaniałości, szczęścia itd. To jest tzw. selfie – więcej tego jest na Instagramie, bo tam są już różnej maści… nawet wymiana np. co dziś na obiad. To jest taka chęć zainteresowania kogoś sobą – żeby ktoś się mną zainteresował, żeby ktoś do mnie napisał.

**Bywają też takie spektakularne porażki w tym wszystkim, bo np. takie osoby, które tak się lansują, czasami są obiektami straszliwego hejtu i trollowania, i to się czasami kończy depresją.**

To się kończy czasami nawet próbami samobójczymi, więc to jest ogrom takich…

**Ostrożnie w takim razie.**

Dokładnie. Takie osoby ogólnie mają bardzo niskie poczucie własnej wartości. Żeby ją sobie odbudować czy wzmocnić się, wysyłają same pozytywne zdjęcia, że gdzieś tam jest uśmiech, gdzieś byli, czyli jakby tak chcieli trochę wprowadzić nutkę zazdrości u innych osób, żeby się zaczęli interesować, czyli zapytali np. „Gdzie byłeś? Jak było?”, żeby trochę te osoby ściągnąć do siebie. Natomiast jeśli przekracza to granice, czyli wpuszcza się do swojego prywatnego, intymnego obszaru życia inne osoby, to to już jest niebezpieczne. To już jest jakby zachęcenie właśnie do tego, co Pan mówi – do hejtu, do oskarżeń, do wyśmiewania się, a potem mamy skutki takie, jakie mamy.

**Do tego wszystkiego, pamięta Pani dobrych parę lat temu, mieliśmy ten problem z różnego rodzaju dewiantami, którzy grasują w sieci i np. przedstawiają się jako osoby zupełnie inne niż są naprawdę, i potrafią zawrócić w głowie np. młodej osobie, którą potem wyciągają w realu na spotkanie, które może się źle skończyć. Bywały takie przypadki przecież. Mieliśmy tego całą masę. Była cała kampania społeczna, żeby powiedzieć ludziom „Nie dajcie się nabierać”. Tak jak staruszkowie – „Nie dajcie się nabierać na wnuczka”. Czy to nadal trwa, czy się jakoś potrafiliśmy uodpornić? Wiemy już, jak się posługiwać, jakieś mechanizmy obronne w społeczeństwie powstały czy nadal jest masa ofiar?**

Nadal jest masa ofiar, tylko może się o tym nie mówi, bo teraz głównym tematem jest Covid, więc te rzeczy, które są też ważne, niestety schodzą na bok. Trzeba być uważnym mimo tego, bo osoby starsze nie wiedzą dokładnie, jak to działa, dlaczego tak, a nie inaczej, one są po prostu nie tyle naiwne, co z wyuczenia są dobre. One nie krzywdzą, więc też oczekują od innych, że nikt ich nie skrzywdzi.

**Nie spodziewają się, że ktoś starszej osobie może np. tak, jak to się niedawno zdarzyło, zrobić krzywdę, okraść, potem schować łup w krzakach nad Wieprzówką, ale zostali złapani. W takim ogólnym, społecznym odczuciu to jest nie do pojęcia, że można starszą osobę skrzywdzić, i starsze osoby tak się czują, tak samo jak dzieci. To jest wyjątkowo paskudne działanie, jeżeli się coś takiego robi, to jest nieakceptowalne absolutnie. A jednak się zdarza.**

Można porównać dzieci i starsze osoby jedną zależnością – one są bezbronne. One nie mają tyle siły, żeby móc się obronić.

**Ale też są prostoduszne, łatwowierne, bo starzy ludzie, tak jak i dzieci z reguły są dobrzy z natury.**

Tak, one czerpią z życia jak najwięcej się da i czasami nie zważają na te sygnały, które mówią o zagrożeniu. Czasami nawet, jeśli odczuwają lęk, bo z zewnątrz nic nie wskazuje na to, że może się zadziać coś złego, dzień jak dzień, ale wewnętrznie np. mają takie przeczucia, tylko niestety tych wewnętrznych przeczuć nie słuchają. I tu jest problem, bo mają taką niezgodną wiarę w to, że są dobrzy ludzie na świecie, że są osoby, które krzywdzą, ale jest ich mało. A prawda jest taka, że jeśli chodzi o internet, to tego jest masa. To jest bardzo duża liczba osób, które tylko czyhają, chociażby jak mamy zaburzenia – pedofilię, to też tam panowie czekają na osoby, podają się za kogoś w porównywalnym wieku, żeby zachęcić młodą osobę do kontaktu. I pamiętam, miałam styczność z taką sytuacją, też na te czasy, gdzie rodzice, można powiedzieć, zabiegani za pracą, i była dziewczynka, która była w I klasie podstawówki, ona była tak samotna, bo miała wszystko, jeśli chodzi o materialne rzeczy, natomiast nie miała uwagi rodziców. I stało się tak, że pewnego dnia dzieci w klasie zaczęły się z niej śmiać i doszło to do pani nauczycielki. Pani nauczycielka spróbowała się dowiedzieć, o co chodzi, to dzieci pokazały. Okazało się, że ta dziewczynka raz, że pokazywała to, co ma w domu, czyli już była celem, jeśli chodzi o kradzież, bo wszystko było widać jak na dłoni, a drugą rzeczą było takie zachowanie, gdzie zachęcała do kontaktu, np. poprawiała sobie bluzkę, niżej ją dawała, ściągała, więc to jest naprawdę niebezpieczne i trzeba zwracać uwagę na to, dlatego mówię, żeby po prostu po pierwsze mieć kontrolę nad tym, co dziecko ogląda, czyli założyć blokady na konkretne strony internetowe…

**Ale czasami popatrzeć też nawet na profil własnego dziecka, czy ono nie posuwa się za daleko, tak jak ta dziewczynka.**

Tak.

**Pani Kasiu, zróbmy krótką przerwę, bo ja tak trochę zasłuchałem się w to, co Pani mówi, a myślę, że już mówimy kilkanaście minut, więc pozwólmy chwilę odpocząć naszym słuchaczom, ale oczywiście za moment do Państwa wracamy.**

**I wracamy. Ta tequila oczywiście była tylko muzyczna. W południe tequila… No dobrze. Rozmarzyłem się. Pani Katarzyno, proszę nam opowiedzieć, jak dopilnować dzieci, które teraz nam mogą powiedzieć „Właśnie jest lekcja i dlatego siedzę przed ekranem”, „Właśnie odrabiam zadanie online i muszę je zaraz wysłać do pani nauczycielki”. Jak możemy to sprawdzić, czy on w tym czasie akurat nie zestrzelił kolejnego samolotu albo jest właśnie w kampanii, czołgami jeździ w jakiejś grze?**

Na pewno od czasu do czasu kontrolować, czyli np. wchodzić bez pukania. Można zobaczyć, czy faktycznie siedzi, czy akurat wtedy obok komputera nie ma komórki. Jeśli ma lekcję online, to oczywiście ma komputer, czasami też jest na telefonie, bo są już takie telefony, że można faktycznie brać udział w lekcjach przez telefon, ale jeśli ma komputer, to można zabrać na czas lekcji komórkę, i to już będzie takie ograniczenie, że może nie będzie miał możliwości grać w międzyczasie.

**Utrudnimy mu troszeczkę życie.**

Tak, utrudnimy mu życie, natomiast chciałam zwrócić uwagę na same objawy. Czyli kiedy młodzież sygnalizuje, że jest problem, a ona tego nie widzi, czyli my jako zewnętrzni obserwatorzy możemy to zobaczyć. To przede wszystkim takie zaniedbywanie innych zainteresowań, obowiązków szkolnych, kontaktów towarzyskich. Zaniedbywanie, czyli więcej czasu poświęcam na grę niż np. na wyjście z kolegami w umówione miejsce. Odwołuję spotkania albo zaczynam wymyślać, że źle się czuję, a w międzyczasie korzystam z komputera czy z telefonu. Poza tym jest rozdrażnienie, nerwowość w przypadku braku możliwości zagrania w grę.

**Zespół odstawienia.**

Tak. Czyli taki napad złości, i wtedy możemy liczyć nie tylko na jakieś delikatne rzucanie przedmiotów, ale też np. bardzo duża ilość wulgarnych słów. Wtedy można usłyszeć wiązankę.

**W domu? Do rodziców?**

Tak. Bardzo często się to zdarza, przynajmniej z tego, jakie mam doświadczenie w pracy.

**Rzeczywiście jestem z innej epoki, ale trudno.**

Może być też nadpobudliwość, czyli kwestia tego, że dziecko nie może sobie znaleźć miejsca. Chodzi z kąta w kąt, jest rozproszone, trudno z nim w ogóle nawiązać kontakt, a jak odpowiada, to na zasadzie „Jak było w szkole? Jak lekcje?” – „No ok”. „Co u Ciebie?” – „No nic”. Czyli to są tylko takie słowa można powiedzieć „na odczep się”. Ale nie ma rozbudowanej rozmowy, nie ma dialogu, jest na zasadzie – tylko słowo i koniec.

**To ja teraz odwrócę to trochę do góry nogami. Bo mówimy: dziecko nam ucieka w telefon, w komputer, w sieć, w gry, w świat wirtualny, ten second life, inne życie, w innym wymiarze. Ale jestem na spacerze, w parku i bardzo często to widzę, to nie są pojedyncze wypadki – mama idzie z telefonem przy uchu albo w rękach i pisze smsy, a dziecko idzie obok niej, tak drepcze, jest, bo jest. Mama popycha wózek, dziecko siedzi w tym wózku i mama zamiast z nim rozmawiać na tym spacerze, zamiast mu pokazać: „O popatrz, kwiatuszek” albo „Tu wiewiórka”, albo „Chodź, pójdziemy zobaczyć kotka”, albo bajkę mu opowiedzieć, kiedyś tak było, mama w tym czasie pisze do koleżanki smsa albo czyta od niej smsa, ona czasami gada przez ten telefon, świetnie dowcipkuje, ma znakomity humor, a to dziecko w wózku jest takie markotne, jakieś oklapłe, i ona tego nie zauważa. To jest moja obserwacja, dosyć powszechna.**

Dlatego zaznaczyłam, że nie tylko młodzież, ale też dorośli, a dzieci uczą się przez obserwację, więc jak rodzic zachowuje się tak, to dziecko uważa, że to jest ok, to jest w porządku, to jest naturalne. Nie widzi żadnych problemów z tym związanych. Tak samo jesteśmy w przychodni, dziecko jest markotne, to dajemy mu komórkę, żeby się czymś zabawiło czy zwróciło uwagę, żeby było cicho. To jest ingerencja w rozwój dziecka, bo dziecko ma prawo krzyczeć, ma prawo czasami wrzasnąć i to jest naturalne, a dla nas to jest ciężkie – słyszeć hałas, głośny krzyk. Nie mamy akceptacji na to, więc próbujemy to uciąć, ale robimy to w zły sposób.

**Pamiętam jeszcze z czasów moich studiów, z psychologii, z której musieliśmy zdać egzamin, pamiętam taką opowieść o doświadczeniach amerykańskich. Myśmy jeszcze wtedy mieli telewizję taką, która się pojawiała po południu, były dwa programy, czasami przed południem było coś takiego, co później było wieczorem, ale to było takie szczątkowe. Natomiast Amerykanie, zachodni świat miał telewizję dostępną przez 24 godziny na dobę, i zrobiono w latach 60. taki eksperyment – zaczęto się przyglądać dzieciom, które wracały do domu, rzucały tornister gdzieś przy wejściu i od razu szły do pokoju, siadały przed telewizorem i gapiły się w ten telewizor godzinami. Mama mogła wtedy robić swoje prace, miała święty spokój. To jest to, co teraz Pani powiedziała z komórkami. Damy dziecku, zajmie się czymś, nie będzie marudziło albo nie będzie zadawało głupich pytań. Tylko że potem psychologowie zaczęli robić badania tych dzieci i wybrano grupę porównawczą, wie Pani, jak to wygląda. I okazało się, że kiedy tym dzieciom wyłączało się telewizory po kilku godzinach, to one zasypiały. One nie wykazywały same żadnej inicjatywy do działalności. To mówię a propos tego, że potem mamy pretensje do dzieci, kiedy są w szkole, pytamy „Jak tam?” – „No dobrze”. „Co słychać?” – „No nic”. Może dlatego że wcześniej nie zaczęliśmy rozmawiać z tymi dziećmi.**

Brak rozmowy rzutuje na całe dorosłe życie takiego dziecka. Ono też się uczy przez obserwację, przez zachowania swoich rodziców i wszystko to, co jest w obrębie rodziny, traktuje jako naturalne, natomiast potem ma takie zderzenie ze ścianą, taki konflikt wewnętrzny, bo np. dowiaduje się, że to, co dotychczas uważał za normalne i ok, okazuje się, że to jednak jest trochę inaczej niż był uczony. Jeśli chodzi o te objawy jeszcze, to przede wszystkim u takich dzieci pojawiają się też zaburzenia snu, czyli mają trudność z zaśnięciem i wybudzają się w nocy. Często mają zaburzenia lękowe, czyli pojawiają się nocne koszmary przed zaśnięciem, a czasami nawet lęk, że np. coś złego stanie się im albo ich rodzinie. Mogą nawet mieć trudności z oddychaniem w tym momencie, więc to jest dość poważne.

**Ale czy to się bierze z tego, że one po prostu mają ograniczony kontakt społeczny – z rodziną itd., czy to jest stąd, że żyją w świecie, w którym jest cała masa przemocy, potworów, najróżniejszych stworów? One się potem mogą przyśnić.**

Mogą się przyśnić, ale to jest kwestia tego, jak długo trwa uzależnienie, czyli jak długo już jest w tym świecie wirtualnym na co dzień. Bo jeśli chodzi o próby wyciągnięcia tego dziecka z tego, to mamy takie trudne momenty, bo dziecko zaczyna np. wrzeszczeć, zaczyna być agresywne, np. kopać przedmioty, może agresję wyrzucać na rodzeństwo, na zwierzęta. Często jest tak, że jeśli doświadczają też przemocy, bo milczenie jest formą przemocy, tylko psychicznej. I czasami to milczenie wpływa na to, że może w domu tego nie pokażą, ale się okazuje w zerówce czy w szkole, że są agresywne wobec innych dzieci, bo sobie nie radzą z napięciem, nie mają upustu naturalnych emocji. To jest naprawdę problem i coraz częściej pojawia się u mnie w gabinecie. Co jeszcze? Częste zmiany nastroju, czyli huśtawki – od płaczu do radości.

**Taka mała stabilność emocjonalna.**

Mała stabilność emocjonalna, tak. Również dojrzałość emocjonalna jest zaburzona. Czasami takie osoby w wieku nawet 30 lat mają dopiero odpowiedni poziom emocji, taki wyrównany i zrozumiały i dla nich, i dla otoczenia. Z początku jest duża niedojrzałość emocjonalna.

**Wrócimy zaraz do Państwa znowu, może poprosimy wtedy panią psycholog, aby nam powiedziała, jak sobie z tym radzić, jakie kroki podejmować jako rodzic, kiedy zauważymy, że coś złego się dzieje. Ale to po krótkiej przerwie muzycznej.**

**To już nasze ostatnie 8 minut, Pani Katarzyno, ale postarajmy się dać jakieś recepty, podpowiedzi dla naszych słuchaczy. Wiemy już, że mamy zwracać uwagę na dzieciaki, które są nerwowe, które reagują agresją na odbieranie im zabawek, ale co możemy zrobić, żeby poprawić sytuację?**

Przede wszystkim musimy ograniczyć czas na gry, czyli oprócz gier mamy też życie - mamy obowiązki, mamy szkołę, czyli wyznaczyć dany czas, chociażby na początku daną godzinę czy dwie w danym dniu, na gry, ale też drugim etapem jest stworzenie planu dnia – jakie czynności w międzyczasie muszę wykonać w ciągu tego dnia, czyli np. wynieść śmieci. Chwila moment, ale to już jest odwrócenie uwagi od gier. Wyjście z psem na spacer, pomoc rodzeństwu w czymś albo zabawienie się z rodzeństwem.

**Posprzątanie pokoju, bo to bywa wielki problem w wielu rodzinach.**

Sprzątanie pokoju może zająć cały dzień, ale jeśli dziecko jest obrotne, to w dwie godziny cały dom nawet może wysprzątać, więc to jest też zależne od tego, kiedy wprowadzamy dziecko w obowiązki i to jest bardzo ważne.

**No właśnie, bo czy zaczynamy go obarczać, kiedy jest już wystarczająco duży i silny, czy może wcześniej, żeby mu to weszło w nawyk.**

Myślę, że osiem lat to już jest taki wystarczający wiek, kiedy możemy dziecku delikatne obowiązki dać, czyli np. to, co mówiłam odnośnie psa, odnośnie śmieci, pomóc np. nauczyć coś piec, gotować, obierać warzywa, czyli też uczyć dziecko takich podstawowych umiejętności, które później będzie mogło wykorzystywać, żeby sobie samemu zrobić np. jedzenie. Nie będzie czekało, aż ktoś mu poda, tylko samo będzie mogło wymyślić i zrobić to jedzenie. Czyli będzie bardziej niezależne, będzie mogło sobie samo zrobić.

**Albo też żeby nie podrzucał wyłącznie garnków do zlewozmywaka, tylko umył po sobie np. kubek. A może z czasem zrobi mamie albo tacie herbatę. Co za miła rzecz…**

Miła rzecz, chociaż teraz chyba rzadko się zdarza. Jeśli dziecko obserwuje, że faktycznie jest takie rozłożenie obowiązków, czyli w domu nie tylko mama robi jakieś czynności, ale tata też, to dziecko uczy się tych ról. Jeśli to jest chłopczyk, to „Aha, to do mnie należy to i to, więc mogę np. z tatą zrobić te czynności, przy okazji się nauczę tych czynności”. Ale jeśli np. mamy taki model, gdzie tata dajmy na to pracuje cały dzień, czyli go nie ma, a mama zajmuje się domem, to tu mamy trudność, jeśli chodzi o nauczenie takich męskich ról, obowiązków, ale możemy np. poprosić o to, żeby zrobił drobne zakupy, czyli uczymy obowiązku, uczymy takiej sprawczości, że ma daną ilość pieniążków, wie, co ma kupić i to robi, czyli dajemy mu możliwość radzenia sobie też z takimi prostymi sytuacjami na co dzień.

**Gospodarowania np. swoim kieszonkowym.**

Tak, dokładnie.

**Poza tym chyba też te warunki się trochę zmieniły w naszych nowoczesnych rodzinach, nie wszyscy to zauważyliśmy, mimo że przecież minęły dziesiątki lat od rodzin wielopokoleniowych, w których byli jeszcze dziadkowie w tym samym domu, to już jest teraz rzadziej. Młodzi bardzo szybko się emancypują, uciekają na swoje i już ich nie ma. Były też rodziny o wiele liczniejsze, bo były wielodzietne. Dziś wielodzietność jest rzadkością. I było naturalne, że np. starsze rodzeństwo opiekowało się młodszym. Przecież dziewczynki, najstarsze siostry były jak drugie matki. To przecież one niańczyły bardzo często to swoje 5-6 lat młodsze rodzeństwo i to było naturalne. Dzisiaj dla wielu młodych ludzi nie do pomyślenia, np. dla takiej 15-latki, że ona miałaby niańczyć np. jakiegoś 5-latka.**

Zdarza się tak nawet teraz, można powiedzieć, bo jeśli mamy trójkę rodzeństwa, jedna z osób to najstarsza siostra, to też nadal jest to wdrażanie tych obowiązków, bo jeśli mama jest w domu, to czasami jest dużo rzeczy do zrobienia, więc ona angażuje córkę też w wychowanie czy pomoc w wychowaniu młodszego rodzeństwa. Ale ja jeszcze chciałam powiedzieć odnośnie skutków nadużywania, bo to jest też ważne. Bo mamy skutki i fizyczne, i psychiczne, społeczne, intelektualne. Jeśli chodzi o fizyczne, to przede wszystkim, co się traci? Pamięć krótkoterminową, bo pamiętamy, co było lata temu, a mamy trudność przypomnienia sobie, gdzie położyłem klucze.

**Skądś to znam.**

I jeśli chodzi też o koncentrację. Też jest trudność skupienia dłuższej uwagi na jednej rzeczy. Mamy tendencję, że wszystko na raz, i potem takie uczucie, że np. niczego nie doprowadziłem do końca. Jeśli chodzi o takie psychiczne, społeczne, intelektualne czy moralne nawet też, to takie zmiany zachowań, czyli trudności przede wszystkim w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Mamy większość sytuacji, gdzie grupa rówieśników siedzi i niby rozmawia, ale online, mimo że siedzi obok siebie, rozmawiają przez Messengera. I to już jest niepokojące, więc żeby zwrócić na takie sytuacje uwagę. Poza tym mamy ograniczone tematy rozmów, czyli to, co mówiłam na początku, że nie ma rozmowy. Mamy też depresję, brak aspiracji, zaniedbywanie obowiązków. Jeśli mamy np. fizyczny, to mamy wady kręgosłupa, mamy też ból, czyli zmęczenie oczu, pogorszenie wzroku, ból głowy, migreny, a nawet możemy dojść do padaczki ekranowej.

**I niedotlenienie, bo przecież bardzo często nawet okna nie otworzą.**

Skutkiem też takim, który widać i słychać, jest pogorszenie kultury osobistej, czyli zmniejszenie słów, które nikomu nie szkodzą, nie obrażają, na niestety te, które są wulgarne i które tak na dobrą sprawę nie mówią o żadnych emocjach, uczuciach.

Jeśli ktoś z Państwa, słuchając naszej rozmowy, zauważył, że faktycznie z dzieckiem coś takiego się dzieje, zachęcam do kontaktu, do mnie, na ul. Metalowców 10 w Andrychowie. Można zadzwonić telefonicznie albo przyjść i spotkać się.

**Tam, gdzie zawsze wszyscy kojarzą – OWR. Teraz to jest część OPS-u, ale to jest ten dział…**

Profilaktyki Środowiskowej.

**Pani Katarzyna, pani psycholog tam właśnie pracuje. Ja mam też prośbę do Państwa. Jeżeli macie takie sprawy, które można by było poruszyć w naszych audycjach, to dzwońcie, mówcie nam o tym, a ja postaram się panią psycholog zapraszać do nas częściej i będziemy mogli o różnych sprawach porozmawiać. Tymczasem bardzo dziękuję i życzę miłego dnia.**

Dziękuję również.