

55 w 2024 (535)

Instruktorki i instruktorzy ZHR wobec problemu cyfrowych technologii uzależniających

Data publikacji: 20.12.2024 / Autor: Jerzy Jarzyna

*Od redakcji: jednym z tematów warsztatów na tegorocznym Złazie OHy „Polot!” był **ŚWIAT CYFROWY - Instruktorzy ZHR wobec problemu cyfrowych technologii**. Za wstęp do warsztatu możemy uznać artykuł jego organizatora, [phm. Mariusza Gasztoła \(Jak podejść do problemu uzależnień cyfrowych wśród harcerzy?\)](#), a za jego efekt, poniższy artykuł [phm. Jerzego Jarzyny](#). Zapraszamy do lektury!*

Jeżeli trafiliście tutaj, to pewnie szukacie odpowiedzi na pytanie jak poradzić sobie z tematem technologii uzależniających w swojej jednostce lub w gronie instruktorów swojego hufca albo po prostu chcecie znać strategię jaką mógłby obrać ZHR.

Niestety już na samym początku chciałem wyprowadzić wszystkich z błędu i zaznaczyć, że mój artykuł jest swojego rodzaju opisem obserwacji przeprowadzonych na mojej nowo powstałej drużynie harcerzy.

Aby jednak artykuł miał w sobie trochę formy naukowej – w ramach ciekawostek – pozwolę sobie przytoczyć kilka informacji, które mieliśmy okazję ostatnio poznać na złazie instruktorskim “Polot” na zajęciach o podobnej tematyce czy z podcastu “Dlaczego ciągle sięgamy po smartfony? Wpływ dopaminy na mózg dziecka”, w których rolę prelegenta pełniła pani prof. Monika Przybysz.

Kiedyś to było...

Ludzie od zarania dziejów szukali dla siebie jakichś przyjemności. Kilka tysięcy lat temu, kiedy nasz mózg się kształtował, do przetrwania potrzebna nam była dopamina (neuroprzekaźnik, który daje nam szczęście). Ówczesnie wyrzut dopaminy był spotęgowany zjedzeniem pokarmu, uczuciem ciepła, zauważeniem strumienia z wodą, rozpaleniem ognia. Poza uczuciem szczęścia dopamina była pewnego rodzaju “utrwalaczem”. Kazała nam robić więcej danej czynności; zapamiętać gdzie można znaleźć jedzenie lub jak zrobić pułapkę na zwierzęta.



Cast Away - poza światem (2000 r.) reż. Robert Zemeckis

...a jak jest teraz?

Stoimy na światłach siedząc w samochodzie lub stojąc przed przejściem. Czekamy aż będziemy mogli jechać lub iść. Logiczne jest, że aby “umilić” sobie czas sięgniemy po telefon, poprzez który wyrabiamy sobie pewien (co gorsza) nieodpowiedni nawyk.

Niestety dzieje się to również na zbiórkach.

Druh drużynowy tłumaczy właśnie kadrze ostatnie założenia gry terenowej. W tym czasie chłopcy tak jak i reszta aby “umilić” sobie nudę, sięgają po telefon ponieważ znajduje się tam o wiele więcej bodźców czy kolorów niż w świecie rzeczywistym. Straszne, co nie? A jakie prawdziwe!

Aby nie wybielać nas instruktorów i instruktorek, takie sytuacje również zdarzają się w naszym gronie np. na zjazdach (robienie memów w trakcie przemówień) czy ostatniej gali ZHR-u. Nie uczestniczyłem w gali ale akurat ten temat pojawił się również podczas podróży naszym mazowieckim memobusem na ostatni zjazd OHy: “no człowieku, przemawia sam Prezydent RP a połowa siup w telefony; no masakra”.

Obserwacje

Złot

Moje środowisko od nastu lat organizuje zlot z okazji 11 listopada. Oczywiście, jak to na zlotach bywa, drużyny uczestniczą w różnych aktywnościach, ale zdarza im się mieć czasami chwilę wolnego. Na ostatnim zlocie uznałem, że nie będę zabierał w ogóle chłopakom telefonów, aby zobaczyć ich zachowanie. Pewnie podejrzewacie co się stało. Większość z nich, którzy mieli dotykowy telefon (*chwała rodzicom, którzy kupili swojemu dziecku jako pierwszy telefon “cegłę” a nie nowego iPhone’a 15 Pro*) spędzała swój wolny czas, ba! nawet czas po zakończeniu dnia, na graniu w gry czy

przeglądaniu Tik-Toka. Usłyszałem rano nawet małą przechwalankę pomiędzy chłopakami: “ja zasnąłem po 24”; “a ja po pierwszej” itd. itd. Przez takie “nawyki” chłopcy byli następnego dnia niewyspani oraz “przeegrali”, dosłownie i w przenośni, ten zlot.

Prof. Monika Przybysz zwraca uwagę, że przy dłuższym i natrętnym używaniu telefonu cierpią nasze podstawowe funkcje w mózgu np. poznawcze. Większość, bo ponad 70% relacji, **MUSI** odbywać się w sferze niewerbalnej – “twarzą w twarz” aby móc kształtować płytkie relacje, które następnie pozwolą nam wejść w sferę tych głębokich np. budowanie miłości czy przyjaźni.

Biwak

Trochę antagonistycznym przypadkiem jaki przeprowadziłem niespełna miesiąc później, było definitywne zabranie telefonów na biwaku drużyny. *Chcę jednak nadmienić, że jeżeli zdecydujecie się na tego typu manewr, to sami musicie ten telefon odłożyć i np. przygotować (wydrukować) sobie mapę miejscowości i trasę jak dojść do miejsca noclegu, plan ramowy biwaku czy śpiewniki. Ewentualnie jeżeli potrzebujecie telefonu, kupcie albo pożyczcie od kogoś “cegłę” lub wyjaśnijcie harcerzom, że potrzebujecie się z kimś skontaktować żeby przekazać mu np. dokładną informację jak wejść do budynku.*

W momencie zbiórki i przejazdu na miejsce biwaku, kiedy jeszcze nie zabrałem telefonów, dało się słyszeć jedną wielką ciszę i przeplatające się co jakiś czas dźwięki z filmików (reelsów) albo odgłosy: “no nie... przegrałem”. Po dojściu na miejsce i zjedzeniu kolacji zaczęliśmy zbierać telefony, a pierwsze co usłyszałem to pewnego rodzaju obawa: “a kiedy nam druh je odda?”; “czy muszę go wyłączać permanentnie?”; “chwila druha, jeszcze muszę kupić coś w grze bo tylko dzisiaj jest oferta”. Próba nadążania za trendami, pozostania online, żeby nie zostać wykluczonym z wirtualnego ale i normalnego społeczeństwa (tzw. **FOMO**) – wszystko na własnych oczach. Strasznie, co nie?

Dzięki Bogu, reszta biwaku była o niebo lepsza od poprzedniego zlotu, ponieważ chłopcy poszli spać praktycznie po zakończeniu dnia, co dało im w sumie 9 godzin snu! [\[1\]](#)

Poza tym brak telefonów wywołał u nich reakcję na nudę – sami zaczęli organizować sobie zabawy z kolegami np. bitwę na poduszki, grać w ping ponga czy piłkarzyki będące na miejscu. Przez to zaczęli wchodzić w sferę głębokiej relacji.



Żałuję, że pod koniec biwaku kiedy doszliśmy na stację i oddaliśmy telefony, powróciła ta sama aura ciszy i zatracenia się w wirtualnej rzeczywistości.

Na stacji oraz w pociągu pojawiło się jeszcze jedno ciekawe zjawisko – zignorowanie rozkazu “kulbaczyć” (założenia plecaków) kiedy pociąg wjeżdżał na stację, a następnie bagatelizowanie prośby, kiedy konduktor przyszedł sprawdzić legitymacje. Ta forma ignorancji ma swoją nazwę, o której dowiedziałem się przygotowując ten artykuł. Chodzi o *Phubbing*. Słowo to powstało z połączenia dwóch wyrazów „*phone*” (telefon) i „*snubbing*” (lekceważenie), oznacza ono nic innego jak ignorowanie drugiej osoby, przez korzystanie z telefonu komórkowego” (O zjawisku phubbingu przeczytacie tutaj: <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/czym-jest-zjawisko-phubbingu>).

Fakty i przemyślenia

Tym zgoła niemiły akcentem będę powoli lądował, ale chciałem przekazać też kilka przemyśleń i faktów, które mnie zszokowały, ale które dały też dużo do myślenia w kontekście prowadzenia nowej jednostki harcerskiej czy funkcjonowania w społeczeństwie, a nawet przy późniejszym zakładaniu rodziny.

- Średnia wieku w Polsce w jakiej dzieci dostają telefon to 8,5 roku.
- Jeżeli rodzice/my instruktorzy patrzymy się na telefon w obecności dzieci i uśmiechamy się do niego/śmiejemy się, dzieci chcą doświadczać tego samego.
- Telefon stał się narzędziem, przez które rośnie w nas poziom samouwielbienia – wstawiamy relacje, tik-toki, posty ze sobą, aby móc się podobać przede wszystkim sobie a pośrednio innym.
- “Dziecko do 3 roku życia w ogóle nie powinno siedzieć przed smartfonem/ekranem, aby nie zaburzyć swoich podstawowych funkcji w mózgu, np. poznawczych” (prof. Monika Przybysz).
- W momencie, gdy konfrontujemy swój pogląd na kursach, w pracy, w szkole, na ulicy “twarzą w twarz”, czekamy aż ktoś nam odpowie i albo zgodzi się z nami, albo nie, przez co wytworzy się dyskusja. W mediach społecznościowych tworzy się dokładnie ten sam mechanizm “grywalizacji”. Czekamy i sprawdzamy co stanie się z naszym komentarzem, filmikiem, postem itp., lecz

przez ciągłe zerkanie na telefon rozpraszamy się co np. prowadzi do odkładania pracy na później czy zaburzeniem relacji międzyludzkich.

- W momencie odebrania telefonu lub “zrobienia sobie detoksu” na jakiś czas, niestety normalne jest, że będziemy chcieli zaspokoić te “stracone” godziny później. W poważnych przypadkach potrafi doprowadzić to do sytuacji, gdzie dziecko czy dorosły bez opamiętania będzie nadużywać telefonu przez wiele godzin czy dni “bo przecież wcześniej nie używałem, to teraz muszę nadrobić”.

A może to my jesteśmy w stanie sprostać tym problemom?

Wydaje mi się że aby realnie sprostać tym problemom musimy zacząć od zarodka tj. rodziców. Przygotować przed zimowiskiem, obozem czy na początku roku harcerskiego zebranie z rodzicami i uświadomić im ww. fakty. Następnie przedstawić im propozycje dot. używania telefonu na wyjazdach (np. że na obóz nie bierzemy w ogóle telefonów albo, że biorą je tylko zastępowi ale dostają je tylko jak wychodzą poza teren obozu albo że na biwakach będziemy zabierać telefony ale harcerze dostaną je na godzinę żeby móc zadzwonić do rodziców) i dlaczego tak uważamy (bo widzimy różnicę w zaangażowania kiedy harcerze mają telefony w kieszeni i ciągle po nie sięgają a kiedy nie muszą się o nie martwić). Chciałem również zachęcić do przesyłania swoich dobrych praktyk, obserwacji i przemyśleń w komentarzach pod artykułem.

Zdaje sobie sprawę, że nie poruszyłem wielu kwestii jakie zostały przedstawione na złązie (np. patostremingu, braku ustawy o ograniczeniu dostępności przez młodzież do treści pornograficznych czy w ogóle mediów społecznościowych) ale chciałbym tym artykułem wywołać wilka z lasu i poruszyć instruktorki i instruktorów do obserwacji swoich jednostek, czy hufców, ale przede wszystkim do spojrzenia na samych siebie i sprawdzenia ile tak naprawdę spędzamy czasu na telefonach (nie mówiąc już o innych urządzeniach wydzielających niebieskie światło ledowe).

Aby zakończyć pozytywnie i przetrwać w spokoju bez ciągłego wyrzutu dopaminy do mózgu prof. Monika Przybysz proponuje wyłączyć wszystkie powiadomienia i wibracje w telefonie. **Małe kroki to super metoda do osiągnięcia zamierzonych, większych celów.**

[1] Na kursach instruktorskich na pewno przerabiane są takie tabelki ile snu powinny mieć zuchy, harcerze/rki a ile wędrownicy/czki. A czy powiedzieli Wam dlaczego? Otóż człowiek potrzebuje PRZYNAJMNIJ siedem godzin snu, np. aby zwalczyć w swoim mózgu wszystkie toksyny, które mogą prowadzić do rozwoju

chorób Parkinsona czy Alzheimerera. Nie chcę się rozpisywać na ten temat dlatego
podrzucam [link](https://millemedica.pl/blog/sen-lekarstwem-na-wszystko-czy-strata-czasu/) do artykułu:
<https://millemedica.pl/blog/sen-lekarstwem-na-wszystko-czy-strata-czasu/>

Jerzy Jarzyna

Podharc mistrz, na początku drużyny 58 MDH "Cichociemni", obecnie drużyny 58 pWDH "Zawiszacy", prywatnie student Akademii Pożarniczej na kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne. Interesuje się wszystkim i niczym a jego życiowym celem jest założyć własne środowisko i wejść na wszystkie góry w Polsce. Lubi śpiewać i grać na gitarze.