

Jak bezpiecznie poruszać się po cyfrowym świecie

Sekret udanego, szczęśliwego życia rodzinnego kryje się w codzienności. W niniejszym artykule pragniemy zwrócić uwagę na fakt, iż ma to również związek z korzystaniem z różnych zdobyczy cywilizacji w taki sposób, by uczynić dom przyjemniejszym miejscem i ułatwić sobie życie.

14-11-2015

Przygoda związana z wychowywaniem dzieci wiąże się dziś z potrzebą uczenia siebie i innych odpowiedniego stosunku do nowych środków i sposobów komunikacji. Należy to czynić tak, by pomagały nam one dojrzewać jako osobom, i by nie wpływały negatywnie na relacje rodzinne naszych dzieci, ale raczej je wzbogacały. W związku z tym, zakaz używania nowych technologii byłby mało skuteczny, gdyż pozbawianie czegoś nie zawsze jest dobrą metodą wychowawczą. Wręcz przeciwnie, dużo lepiej jest nauczyć się odpowiednio ich używać i wykorzystywać ich potencjał, podążając za radą Ojca Świętego Franciszka, który mówi nam, że dobra komunikacja może nam pomóc ***lepiej poznawać się wzajemnie, coraz bardziej jednoczyć***[1].

Odpowiednim rozwiązaniem będzie wychowywanie najmłodszych w sposób pozwalający dobrze uformować ich sumienia oraz przygotowywanie ich do codziennego życia. Będą dzięki temu dojrzewać i uczyć się odnajdywać w różnych środowiskach z naturalnością i chrześcijańskim wyczuciem. Wychowywanie to zadanie, którego celem jest kształtowanie cnót i zarazem zasiewanie umiejętności krytycznej, głębokiej oceny. Nasze dzieci będą mogły wieść dobre życie tylko wówczas, gdy będą porządkować i kontrolować swoje popędy, panować nad swoim zachowaniem i z radością pokonywać przeszkody - by poszukiwać dobra i je czynić - także w rzeczywistości wirtualnej.

Ponieważ każdy jest inny, warto zastanowić się, jak dotrzeć do każdego dziecka z osobna. Dobrze by było, gdyby mąż i żona mieli

możliwość porozmawiania tylko we dwoje o tym, jak pomóc każdemu z dzieci. Wychowywanie wymaga czasu, oddania i choć trochę organizacji, a używanie nowych technologii jest jednym z aspektów, nad którymi należy podjąć refleksję.

Wychowywanie powinno rozwijać w dzieciach umiejętność panowania nad sobą. Można to osiągnąć, pomagając im podejmować walkę w konkretnych kwestiach i wygrywać drobne bitwy: być punktualnym, szanować to, że ktoś może potrzebować ciszy, mieć wyznaczony czas na gry komputerowe lub internet. Jak zauważył Jan Paweł II: ***potrzebny jest ten trud i wysiłek, w którym nie tylko hartuje się ciało, ale cały człowiek doznaje radości panowania nad sobą oraz pokonywania przeszkód i oporów. Z pewnością jest to jeden z elementów owego „wzrastania”,***

jakim charakteryzuje się młodość [2].

Panowanie nad sobą

Katechizm Kościoła Katolickiego opisuje umiarkowanie jako cechę, której sens można oddać poprzez słowa takie jak „powstrzymywać się”, „utrzymywać równowagę”, „chronić”, „ukierunkowywać”, „zachowywać”... Umiarkowanie skutkuje opanowaniem w używaniu dóbr stworzonych. Można je osiągnąć, „ukierunkowując” swe skłonności w stronę dobra. Gdy żyje się tą cnotą, *życie odzyskuje wówczas swe barwy, przyciemnione brakiem umiarkowania, znowu jesteśmy zdolni myśleć o drugich, dzielić się z drugimi, poświęcać się wielkim sprawom*[3].

Savoir-vivre ery cyfrowej

Pragnienie korzystania z łączności cyfrowej może doprowadzić nas do oddalania się od naszego bliźniego, od tego, kto żyje obok nas[4]. Dbanie o kontakt

bezpośredni to zadanie, które nigdy nie traci na aktualności.

Przykładowo, aby przekazać komuś ważną wiadomość, zawsze będzie lepiej zrobić to „prosto w oczy”.

Ważne sprawy nie mogą być rozwiązywane lub przekazywane w sms-ach czy też wirtualnie.

Ustanowienie takiej zasady w domu może okazać się bardzo pożyteczne: aby przeprosić za nieładne zachowanie albo zapytać o opinię na temat jakiegoś ważnego projektu, lepiej jest odbyć rozmowę w świecie fizycznym.

Warto ponadto cierpliwie tłumaczyć, jaką wartość posiada panowanie nad porywami chwili. Lekkomysłność

może m.in. prowadzić do braku uprzejmości i szacunku stosunku do bliźnich.

Zwróćmy też uwagę na inne zasady „etykiety świata cyfrowego”, jak np.: nieodbieranie telefonu, gdy się z kimś rozmawia, szczególnie, jeśli jest to osoba starsza; wyłączanie urządzeń elektronicznych na czas posiłków; przestrzeganie kolejności, czekając na możliwość użycia konsoli albo komputera w domu, itp.

Pouczające będzie również wyjaśnienie, dlaczego nie należy odpowiadać „na gorąco”, zwłaszcza w środkach komunikacji, które docierają do wielu ludzi: w portalach społecznościowych, grupach WhatsApp, itd. Nie zaleca się składania w tych mediach żadnych deklaracji ani ogłaszania decyzji podjętych pod wpływem uczucia złości lub urazy, ponieważ w takich sytuacjach emocje skłaniają nas do

mówienia lub pisania rzeczy, których za jakiś czas możemy żałować.

Rodzice, czuwając nad tym aspektem, zdadzą sobie sprawę, że ich dziecko dało się ponieść złości lub działało pochopnie. Stanowić to będzie okazję do odbycia głębszej rozmowy, podczas której mogą oni pokazać dziecku, jak zapanować nad swoim charakterem oraz zachęcić je do działania z większym spokojem, bez reagowania pod wpływem ulotnych emocji.

Opanować ciekawość

Dobrym sposobem umocnienia zaufania, jakie dzieci mają do rodziców, jest odpowiadanie – od samego początku, gdy dzieci są jeszcze małe – na ich pytania dotyczące przyczyn różnych zjawisk. Dzieci zwykle otwierają się przed rodzicami, kiedy widzą, że ci gotowi są je wysłuchać w każdej chwili, na

każdy temat. Dobrze by było umożliwiać dzieciom zadawanie spontanicznie pojawiających się pytań. Gdy nie zna się odpowiedzi, najlepiej jest powiedzieć o tym wprost: „*tego akurat nie wiem, ale poszukam odpowiedzi*”, i wrócić do wyjaśnień, gdy się już zdobędzie odpowiednie dane.

Kiedy dzieci mają do rodziców zaufanie i mogą zadawać im pytania dotyczące różnych wątpliwości, łatwiej jest uniknąć sytuacji, w której będą one szukały odpowiedzi na swoje pytania w internecie.

Wielu rodziców martwi się łatwością dostępu, jaką zapewnia internet, do pornografii lub potencjalnie szkodliwej wiedzy, jak np. treści szerzących nienawiść lub informacji dotyczących sposobów produkcji broni.

Czasami dociera się do takich treści, chociaż się ich wcale nie szuka.

Wystarczy parę kliknięć, by niczego nie spodziewające się dziecko znalazło się nagle w oceanie brutalnych, przesiąkniętych nienawiścią i zmysłowością treści. Nierzadko można się na tego typu informacje natknąć na stronach, które wydają się całkiem nieszkodliwe.

W tym kontekście bardzo ważne jest, by uczyć korzystania z internetu w jasno określonym celu, a nie tylko jako formy spędzania czasu. Jeśli natrafi się na niepożądane treści, umieć usunąć je bez wahania, stosując w praktyce radę św.

Josemarii: *Pozwól, że ci powtórzę: miej odwagę uciec i siłę woli, by nie wystawiać na próbę swojej słabości, zastanawiając się, jak daleko możesz się posunąć[5].*

Czasami warto poprosić dziecko o pomoc przy ustawianiu opcji dotyczących prywatności w

portalach społecznościowych lub porozmawiać na temat „złego” e-maila, jakiego dostało któreś z rodziców. Można w ten sposób stopniowo kształtować w dzieciach zdolność oceny, jako że ostatecznie to one muszą podjąć działanie.

Spróbujmy zdobyć się na „ryzyko zaufania” i dać im szansę stopniowego dorastania do odpowiedzialności, w miarę ich, związanych z wiekiem, możliwości.

Pomóc się skupić

Często można usłyszeć opinię, że nowe technologie sprzyjają powierzchowności. O czym się już jednak nie wspomina, to jak rozprasza się nasza uwaga, gdy wykonujemy trzy lub cztery zadania równocześnie.

Niektórzy młodzi ludzie, próbując czytać książkę, nie dość, że słuchają

muzyki, to jeszcze sprawdzają, co nowego na Facebooku czy innym portalu społecznościowym, i odczytują wszystkie powiadomienia, jakie przychodzą na telefon komórkowy. Rozmywa się granica między jedną czynnością, a drugą. O ile rzeczywiście istnieją zajęcia, które można wykonywać jednocześnie, to równie oczywiste jest, że są też inne, które wymagają większej koncentracji, tak jak to jest w przypadku nauki. Nasz mózg przeważnie nie ma zdolności skupienia się w tym samym stopniu na różnych czynnościach.

Pomóżmy dzieciom nauczyć się koncentrować na danej rzeczy; to jedna z lepszych rad, która pomoże im w przyszłości stać się specjalistami w swoim zawodzie.

W osiągnięciu tego celu przydatne będzie przedstawienie głębszych argumentów. Na pytanie: „*dłaczego*

*nie mogę teraz obejrzeć 3-minutowego filmiku?” wystarczy odpowiedzieć na przykład, że nie chodzi tu tylko o czas, ale o to, że nie należy się przyzwyczajać do podążania za wszystkimi bodźcami, jakie się pojawiają w naszym otoczeniu, które nas rozprasza i odciągają od wykonywanej czynności: **czyń, co powinienes, skupiony na tym, co czynisz**[6].*

Jak przypomina Papież Franciszek, **musimy odkryć na nowo pewne poczucie powolności i spokoju.**

Wymaga to czasu i umiejętności wyciszenia się, by słuchać[7].

Musimy mieć świadomość szkodliwości rozproszenia. Warto unikać sytuacji, w których uwaga nadmiernie się rozprasza, po to, aby pomóc dzieciom skupić się na nauce, aby sprawić, że będą się modlić z przyjemnością. W przeciwnym razie wszystko przychodzi z trudem, ponieważ **pozwalasz swoim**

zmysłom i władzom pić z pierwszej lepszej kałuży. A potem brak ci stałości, masz rozproszoną uwagę, uśpioną wolę i rozbudzoną pożądlivość[8].

Pozorna atrakcyjność próżności

Wiele współczesnych elementów postępu technologicznego, gdy nie są właściwie używane, może potęgować indywidualizm i sprawiać, że do głosu dojdzie swego rodzaju powierzchowna mentalność, która powoduje, że wszystko zaczyna się kręcić wokół budowania pozorów.

Młdzież jest szczególnie wrażliwa na otaczające ją często poczucie braku sensu i wartości. I niestety ponosi tego konsekwencje[9].

Jedną z oznak próżności jest uporczywe dążenie do zwiększania za wszelką cenę ilości kontaktów (*friends/followers/funs*) w sferze

wirtualnej. W portalach społecznościowych najczęściej „przyjaciół” zdobywają osoby, które regularnie publikują ciekawe, dowcipne lub intymne wpisy.

Znaczenie i skuteczność różnych form wypowiedzi zdają się bardziej uzależnione od ich popularności niż rzeczywistej doniosłości i wiarygodności.

Popularność jest ponadto często związana bardziej ze sławą lub ze strategiami przekonywania niż z logiką argumentacji[10].

Realna jest również pokusa, by pisać o sprawach intymnych, takich, które przyciągają uwagę lub budzą ciekawość innych osób. Młodzież będzie umiała unikać popadania w te skrajności, jeśli podejmie walkę – zawsze z pozytywnym podejściem – o wyższe cele, oraz dzięki konkretnym zwycięstwom w drobnych aktach odwagi i dojrzałości.

Sprawna komunikacja w rodzinie pomoże zrozumieć najistotniejsze sprawy i stworzyć klimat zaufania, w którym będzie można rozwiewać wątpliwości i wyrażać rozmaite niepokoje. Św. Josemaría zwykł radzić, by rozmawiać z dziećmi z szacunkiem, przyglądać się ich dojrzewaniu z czułością i stopniowo wypuszczać je spod rodzicielskiej kurateli, ponieważ potrzebują one wolności i przestrzeni dla swojej własnej osobowości.

Relacje społeczne

Człowiek jest istotą społeczną z natury: porozumiewanie się i utrzymywanie kontaktu z innymi stanowi część naszego rozwoju osobistego. Każdy z nas porusza się w rozmaitych kręgach społecznych: rodzina, przyjaciele, znajomi. Okres dojrzewania to etap, w którym wszystkie te relacje nabierają

kształtów oraz – przede wszystkim – głębi.

Potrzeba kontaktów społecznych bezpośrednio wiąże się z poczuciem przynależności do grupy. Nowe technologie dają młodym ludziom środki, by uczynić swoją grupę przyjaciół bardziej zżytą; powszechne jest tworzenie różnych grup wirtualnych i dzielenie się treściami niedostępnymi dla osób z zewnątrz.

Nowoczesne technologie używane są jako środek do umocnienia przyjaźni zawartych poza siecią, niemniej dopuszcza się do tej zaufanej grupy osoby, które są jedynie przyjaciółmi przyjaciół i które niekoniecznie należą do najbliższego grona. Należy w związku z tym uświadomić sobie, że wszelkie treści, które się opublikuje, będą dostępne dla szerokiej grupy odbiorców.

Czasami poczucie przynależności do grupy może doprowadzić do sytuacji, w której młodzież będzie się nadmiernie koncentrować na aktualizacjach profili swoich przyjaciół i na ich najnowszych wpisach. Może się również zdarzyć, że w czasie różnych spotkań towarzyskich lub imprez będą bardziej skupieni na robieniu zdjęć i natychmiastowym wrzucaniu ich do internetu, niż na cieszeniu się obecnością osób przybyłych na spotkanie. Wyłapywanie takich sytuacji, jak również uczenie – w miły sposób – szacunku do innych, szlachetnych uczuć i dobrych manier, stanowi spore wyzwanie.

Siła i wolność

Nauczenie kogoś, jak mówić „nie”, równe jest nauczeniu go, jak mówić zdecydowane „tak”, ukazując przy tym piękno cnót – drogi do szczęśliwego życia. Dlatego jest

wielce pomocnym tłumaczenie, jaką wartość ma wyrażanie sprzeciwu w rozsądny sposób i umiejętność mówienia „nie” – jeśli trzeba to zrobić – w sposób jasny i stanowczy. Umiejętność odmawiania z zachowaniem elegancji i powściągliwości, bez zapominania o dobrych manierach, będzie jasną oznaką panowania nad sobą i dojrzałości.

Dzieci muszą wiedzieć, że mają w swoich rodzicach najbardziej zagorzałych zwolenników ich wolności osobistej. Dając wolność i oczekując odpowiedzialności ważne jest, by - w zależności od wieku dziecka - uszanować jego potrzebę prywatności także w odniesieniu do korzystania z urządzeń elektronicznych.

Kiedy dzieci mają swój własny telefon lub tablet, trudno jest sprzeciwić się temu, by były one

chronione hasłem. Dlatego w niektórych rodzinach tego typu sprzętu nie traktuje się jako dobro osobiste, ale zachęca się młodzież do dzielenia się nim z rodzeństwem i rodzicami. Wówczas zawartość np. tabletu czy komputera pozostaje dostępna dla innych. Dzięki temu dzieci wiedzą, że muszą używać go w rozsądny sposób i że w każdej chwili, może użyć tego sprzętu ktoś z rodziny. Postępuje się tak nie po to, by „węszyć”, lecz dla głębszego sensu, jaki kryje się w braku przywiązania do rzeczy oraz w szczerzej trosce o dobro życia rodzinnego.

Podsumowując, nie możemy zapominać, że sekret szczęśliwego życia rodzinnego kryje się w codzienności. ***Polega również na wykorzystaniu wszystkich udoskonaleń dostarczanych nam przez cywilizację, aby dom uczynić***

przyjemnym, życie prostszym, a wychowanie skuteczniejszym[11].

Juan Carlos Vásconez

@jucavas

[1] Orędzie Ojca Świętego Franciszka na XLVIII Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu, 23 stycznia 2014 r.

[2] Św. Jan Paweł II, List Apostolski „Dilecti Amici”, pkt.14

[3] Św. *Josemaría Escrivá*, „Przyjaciele Boga”, 84.

[4] Orędzie Ojca Świętego Franciszka na XLVIII Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu, 23 stycznia 2014 r.

[5] Św. *Josemaría Escrivá*, „Bruzda”, 137.

[6] *Św. Josemaría Escrivá*, „Droga”, 815.

[7] Orędzie Ojca Świętego Franciszka na XLVIII Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu, 23 stycznia 2014 r.

[8] *Św. Josemaría Escrivá*, „Droga”, 375.

[9] Ojciec Święty Franciszek, Rozważanie przed modlitwą Anioł Pański, 4 sierpnia 2013r.

[10] Orędzie Ojca Świętego Benedykta XVI na XLVII Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu, 2013 r.

[11] *Św. Josemaría Escrivá*, „Rozmowy z prałatem Escrivá”, 91.

pdf | dokument generowany
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/jak-bezpiecznie-poruszac-sie-po-cyfrowym-swiecie/> (29-03-2026)