

# Przez brak więzi z rodzicami dziecko szuka wsparcia w smartfonie

26 lutego 2025

Objawy problematycznego używania internetu (PUI), czyli sytuacji, gdy korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli, dotyczy nawet czterech na 10 nastolatków. 31 proc. z nich wykazuje wysokie natężenie wskaźników PUI, a 8 proc. – bardzo wysokie – wynika z badania prowadzonego przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę”. Psychologowie zauważają, że kiedyś to starsze pokolenia przekazywały młodszym wiedzę, wskazywały system wartości i społeczne zasady niezbędne do funkcjonowania w świecie. Teraz co prawda władza formalnie należy do rodzica, natomiast źródłem wiedzy nastolatka jest smartfon i to on często zastępuje relacje z przyjaciółmi i członkami najbliższej rodziny.

„Przed laty było tak, że im ktoś był starszy, tym był mądrzejszy, w związku z tym rodzic miał władzę i autorytet. Dzisiaj jest tak, że ta mądrość, która pomaga poruszać się w cyberświecie, często jest większa u nastolatka niż u rodzica. Zatem ten, kto ma władzę rodzicielską, nie ma wiedzy, która by była sprzężona z władzą. Ten problem często oznacza konflikt, napięcie i pojawia się pewien rodzaj nie tylko rozdzwieku, ale i bolesnej odległości. Rodzic traci tę moc emocjonalną, która jeszcze dwa pokolenia temu była źródłem dobrej relacji” – mówi agencji Newseria prof. dr hab. n. med. Bogdan de Barbaro, psychoterapeuta, na gali zorganizowanej z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu.

Młodzi użytkownicy smartfonów czerpią z nich wiedzę nie tylko na temat bieżących wydarzeń, trendów popkulturowych czy zakupowych poleceń. Korzystając z mediów społecznościowych i różnych aplikacji, które pod dyktando algorytmów prezentują im

określone treści, kierują uwagę na konkretne tematy, nadając im priorytet. W ten sposób narzędzie, które miało ułatwić funkcjonowanie, kontakt na odległość i dostęp do informacji, ma niewspółmiernie dużą władzę nad nastoletnimi użytkownikami. To zaś może prowadzić do problematycznego używania internetu.

Badania prowadzone przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę” wskazują, że normatywni i problematyczni użytkownicy internetu różnią się między sobą pod względem jakości relacji z rodziną i troski rodziców o ich bezpieczeństwo online. Osoby korzystające normatywnie z sieci znacznie lepiej oceniają poziom wsparcia emocjonalnego ze strony swojej rodziny i spędzają więcej czasu w gronie swoich najbliższych niż osoby z objawami PUI. W rodzinach nastolatków używających normatywnie internetu rodzice częściej rozmawiają z nimi o tym, jak bezpiecznie korzystać z sieci, i ustalają jasne zasady.

„Dzieci traktują smartfon w zależności od tego, co się dzieje między nimi a ich rodzicami. Jeżeli jest to więź bezpieczna, twórcza, nasycona aktywną miłością, to wtedy smartfon jest tylko dodatkowym pomocnikiem, a nie rządzi tą relacją i nie odgradza rodzica od dziecka. Natomiast jeżeli dziecko cierpi na brak więzi, jeżeli jest to więź chaotyczna, lękowa albo agresywna, to wtedy smartfon wybija się na pierwszy plan i powstaje niebezpieczeństwo, że smartfon staje się pseudoprzyjacielem” – mówi Bogdan de Barbaro.

Psychologowie zauważają, że młodzież, zamiast rozmawiać na trudne tematy z rodzicami czy wychowawcami, na własną rękę, nie mówiąc o tym nikomu innemu, szuka rozwiązań w sieci. Często nie prowadzi to do niczego dobrego, bo rady i wskazówki udzielane przez anonimowych „fachowców” bardziej mogą zaszkodzić, niż pomóc.

„W smartfonie młody człowiek chce znaleźć odpowiedź na trudne pytania, ale niestety często są to odpowiedzi uproszczone, anonimowe, wysyczone gniewem i nienawiścią, które w gruncie rzeczy tworzą pewien rodzaj zamieszania mentalnego, nie mówiąc

już o zamieszaniu etycznym i emocjonalnym. Oczywiście internet może być źródłem sensownej wiedzy i fajnej rozrywki, ale odróżnianie tego, co jest sensowne, prawdziwe i mądre, od tego, co bezsensowne, głupie i kłamliwe, jest bardzo trudne. Co więcej, często młody człowiek nie przejmuje się tą różnicą między prawdą a fałszem” – podkreśla psychoterapeuta.

Eksperti przestrzegają, że uzależnienie od smartfonów i nowoczesnych technologii może prowadzić do problemów psychicznych czy lęków przed wypadnięciem z obiegu, jak na przykład FOMO. To obawa, że coś nam umknie, kiedy będziemy offline.

„Smartfon jest swego rodzaju pseudoprzyjacielem. On może sprawiać wrażenie, że rozumie, że tworzy sieć, natomiast użytkownik nie zauważy, że to nie jest sieć przyjaciół, tylko przedmiotów. Smartfon uprzedmiotawia i w związku z tym trudno o prawdziwą przyjaźń poprzez smartfona. W moim przekonaniu smartfon przy mnóstwie silnych stron bardzo często jest też pułapką. Dlatego traktowanie go jako przyjaciela byłoby czymś niebezpiecznym, ale jako użytecznego pomocnika, który służy swojemu właścicielowi, może być w porządku” – podsumowuje Bogdan de Barbaro.

Źródło: [Newseria.pl](http://Newseria.pl)